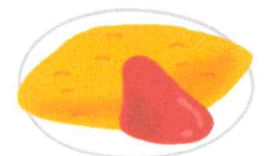


日付	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
あさ朝	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き キリボシダコンノニモノ 切干大根の煮物 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ウメボ 梅干し ギュウニユウ 牛乳	ロールパン イチゴジャム ラタトゥイユ ポテトサラダ ギュウニユウ 牛乳	ナナクサカユ 七草粥 アツヤキヤ タマゴ 厚焼焼き玉子 キンピラ 金平ごぼう ミンシル 味噌汁 (さつま芋) ウメ ふりかけ (梅) ギュウニユウ 牛乳	ロールパン イチゴジャム ヤサイ イタ 野菜炒め ソウ ほうれん草と ウィンナーソーテ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 さつま揚げの煮物 ニモノ 大根とカニカマの ダイコン 胡麻和え ゴマ ア 味噌汁 (おつゆ麩) ミンシル カッパ漬 ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ハルサメ チンゲンサイ イタ モノ 春雨と青梗菜の炒め物 ナットウ オクラ納豆 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ツ つぼ漬 ギュウニユウ 牛乳	ピザトースト カボチャ 南瓜のクリーム煮 アスパラサラダ ギュウニユウ 牛乳
ひる昼	べいはん 米飯 トリダンゴ キンヌ 鶏団子の錦蒸し ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜のソーテ ゴマ れんこんの 胡麻マヨサラダ ス 清まし汁 (まいたけ) コンプ しそ昆布	ベイハン 米飯 ギュウニユウ 牛肉とたけのこの アマカライタ 甘辛炒め ソテ もやしのナムル ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ヤ 白身魚のコーンマヨ焼き ツケ 付) スナップエンドウ ツケ 付) かぼちゃのグリル チキンサラダ わかめスープ	ベイハン ショウ 米飯 (小) カレーうどん コマツナ 小松菜とツナの カラシ ア 辛子マヨ和え くだもの (パイン)	べいはん 米飯 チキンホワイト クリームソース ツケ 付) アスパラガスと パプリカのソーテ グリーンサラダ さつま芋のスープ	ゴモク 五目チャーハン フタ ダイコン 豚バラ大根 もやしのスープ ストロベリーババロア キュウリ チュウカフア モノ 胡瓜の中華風和え物 ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根)	ベイハン 米飯 サバ タツタ ア 鯖の竜田揚げ ツケ 付) レモン ツケ センギ 付) 千切りキャベツ キュウリ チュウカフア モノ 胡瓜の中華風和え物 ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根)
ゆう夕	べいはん 米飯 じゃが芋とツナの旨煮 シュンギク ア 春菊のおろし和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (かつお)	べいはん 米飯 ローフトホークカツ ツケ 付) スパゲッティソーテ ヤ 焼ききのこの マスタードマリネ かぶのスープ ノザワナ ツ 野沢菜漬	ベイハン 米飯 プルコギ オクラともずくの ズ ア ポン酢和え ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ヨーグルト	ベイハン 米飯 ア ダ トウフ トウフ 揚げ出し豆腐 (豆腐・ テン とり天・ピーマン) ハクサイ ショコンブ 白菜と塩昆布の アツア ごま油和え ミンシル ダイコンバ ニンジン 味噌汁 (大根葉・人参) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 サケ ヤ 鮭のちゃんちゃん焼き シュンギク ア 春菊のしらす和え ス 清まし汁 (エビ団子) ツ べったら漬 ミンシル 味噌汁 (大根葉・人参) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ニコ 煮込みハンバーグ ツケ オンヤサイ 付) 温野菜 (ブロッコリー) ポパイサラダ セロリースープ くだもの (みかん缶)	オムライス サトイモ ア モノ 里芋とハムの和え物 ヤサイ つくねと野菜のスープ オウトウカン くだもの (黄桃缶)
せいぶん成分	I補給 - 1750 kcal たんぱくしつ 71.0 g 蛋白質 ししつ 37.1 g 脂質 えんぶん 9.6 g 塩分	I補給 - 1853 kcal たんぱくしつ 68.1 g 蛋白質 ししつ 63.3 g 脂質 えんぶん 7.4 g 塩分	I補給 - 1878 kcal たんぱくしつ 74.5 g 蛋白質 ししつ 56.1 g 脂質 えんぶん 7.9 g 塩分	I補給 - 1834 kcal たんぱくしつ 69.0 g 蛋白質 ししつ 64.2 g 脂質 えんぶん 7.3 g 塩分	I補給 - 1849 kcal たんぱくしつ 75.8 g 蛋白質 ししつ 54.1 g 脂質 えんぶん 8.9 g 塩分	I補給 - 1865 kcal たんぱくしつ 68.0 g 蛋白質 ししつ 58.0 g 脂質 えんぶん 8.3 g 塩分	I補給 - 1861 kcal たんぱくしつ 70.2 g 蛋白質 ししつ 78.6 g 脂質 えんぶん 9.2 g 塩分



◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。