



日付	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	2月1日 (土)
あさ朝	ベイハン 米飯 レンコン ヨズ 蓮根の柚子こしょう炒め おろし ^{ナットウ} 納豆 ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) イッシュョク ツクダニ 一食のり佃煮 ギュウニユウ 牛乳	ロールパン イチゴジャム ズッキーニのチーズ焼き かぼちゃサラダ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 コウヤ トウフ タマゴ 高野豆腐の卵とじ いんげんのからし和え ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) つぼ ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ほうれん草 ^{ソフ} のクリーム ^ニ 煮 くだもの (バナナ) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め プロッコリーのサラダ ミンシル 味噌汁 (えのき) しば ^ツ 漬け 牛乳	ベイハン 米飯 イト アマカライタ 糸こんの甘辛炒め ハクサイ ショコンブ ゴマ ア 白菜と塩昆布の胡麻和え ミンシル 味噌汁 (麴) カッパ ^ツ 漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーメラードジャム スクランブルエッグ カリフラワーと ベーコンのソテー ギュウニユウ 牛乳
ひる昼	シシリアンライス コールスローサラダ キャロット コンソメスープ くだもの (パイン ^{カン} 缶)	ベイハン 米飯 メバルの味噌 ^{ミン} だれ ^ム 蒸し ツケ トウミョウ ハナニンジン 付) 豆苗と花人参 レタスとハムのサラダ ス 清まし汁 (そば) ぶりかけ (やさい)	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉のキムチ炒め キャベツと カニカマの酢 ^{モノ} の物 ハルサメ 春雨スープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 チキンカツ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ シュンギク サクラ ア 春菊と桜エビの和え物 レタススープ	バターロールパン スパゲティボロネーゼ グリーンサラダ シュリアンスープ 	ベイハン 米飯 サーモンのポワレ (グリーンソース) ツケ 付) パプリカのグリル ツケ タマネギ 付) 玉葱のチーズ焼き キリボシ キュウリ 切干と胡瓜の ヨズ 柚子ゴマサラダ つくねと野菜のスープ	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん ^ヤ 焼き ツケ ニンジン 付) 人参しりしり チョレギサラダ ミンシル 味噌汁 (白菜) ハクサイ
ゆう夕	ベイハン 米飯 タマフウ かに玉風あんかけ ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜のソテー ヤ ナス 焼き茄子 ミンシル 味噌汁 (なめこ) べつたら ^ツ 漬け	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のクリーム ^ニ トマト ^ニ 煮 ツケ 付) プロッコリー マセドアンサラダ ガーリックスープ くだもの (みかん ^{カン} 缶)	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のタルタル焼き ツケ 付) スナッフエンドウ のソテー オクラの胡麻 ^{ゴマ} 和え ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) しそ ^{コンブ} 昆布	ベイハン 米飯 ドウフ ぎせい豆腐 ツケ ア ナス 付) 揚げ茄子 ナ ハナ 菜の花の ツプ 粒マスタード ^ア 和え ス 清まし汁 (花麴) ぶりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 ダイコン さば大根 ツケ ハナニンジン 付) 花人参 サトイモ 里芋のジャーマンポテト きのこののっぺい汁 ハクサイ 白菜漬け	チュウカドン 中華丼 もやしと ささみのバンバンジー わかめスープ フルーツヨーグルト 	ベイハン 米飯 ロールキャベツ (トマト ツケ 付) ウィンナー ツケ ナ ハナ 付) 菜の花 ソウ ほうれん草と コーンのサラダ ぶりかけ (たまご)
せいぶん成分	I補 [*] - 1779 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 65.2 g しし ^つ 脂質 46.3 g えん ^{ぶん} 塩分 8.8 g	I補 [*] - 1809 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 69.8 g しし ^つ 脂質 58.5 g えん ^{ぶん} 塩分 7.9 g	I補 [*] - 1784 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 72.8 g しし ^つ 脂質 47.9 g えん ^{ぶん} 塩分 9.2 g	I補 [*] - 1831 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 69.0 g しし ^つ 脂質 60.3 g えん ^{ぶん} 塩分 7.5 g	I補 [*] - 1811 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 74.7 g しし ^つ 脂質 50.5 g えん ^{ぶん} 塩分 9.4 g	I補 [*] - 1880 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 72.5 g しし ^つ 脂質 55.1 g えん ^{ぶん} 塩分 7.1 g	I補 [*] - 1727 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 66.1 g しし ^つ 脂質 52.5 g えん ^{ぶん} 塩分 7.6 g

◎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。