

	1/11(土)	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)
あ	ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き チンゲン菜の和え物 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(大根 板麩) 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ 山東菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 白玉麩) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 貝割) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり 牛乳
さ	ごはん ハンバーグ サラダ フルーツゼリー 	カレーライス 薬味 サラダ フルーツ(マンゴー)	ごはん たらのクリーム煮 小松菜の炒め煮 フルーツ(りんご)	ごはん とり肉オランダ焼 キャベツ酢醤油和え フルーツ(バナナ)	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 塩焼きそば 鮭のムニエル 塩焼きそば マロニー甘辛煮 マロニー甘辛煮 フルーツ フルーツ ヨーグルト ヨーグルト
る	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) 蒸し魚野菜ソースかけ 南瓜の含煮 めかぶとろろ	ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 里芋そぼろ煮 かぶの柚香和え	ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ さつまいもサラダ おろし和え	ごはん かき玉汁 さばみそ煮 じゃが芋のきんぴら ほうれん草の磯和え	ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 豚もみそ焼 もずく酢 アスパラのかか和え
成分値	エネルギー 1839kcal たんぱく質 69.8g 脂質 45.7g 食塩相当量 7g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 71.5g 脂質 40.9g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1831kcal たんぱく質 74.5g 脂質 44.5g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1816kcal たんぱく質 72.7g 脂質 52.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1781kcal たんぱく質 76.2g 脂質 40.8g 食塩相当量 6.8g
	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)	1/20(月)
あ	ごはん みそ汁(大根 みつば) いり豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 板麩) はんぺん蒸し煮 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 玉ねぎ) 卵豆腐 ビーフン炒め煮 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 板麩) さんま缶 小松菜の炒め煮 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) だし巻卵 チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳
さ	ごはん 八宝菜 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	ごはん 親子煮(乳和食) 華風サラダ フルーツ(バナナ)	ごはん かれいの焼魚 きんぴら大根煮 フルーツ(マンゴー)	ごはん おでん キャベツの甘酢和え フルーツゼリー	ごはん あじのパン粉焼き 大根サラダ フルーツポンチ 
る	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 ふろふき大根 山東菜の浸し和え	ごはん すいとん汁 ほきのチリソース 切干だいこん煮 小松菜のお浸し	雑穀ごはん みそ汁(豆腐 わかめ) 豚肉おろし焼き こんにゃくピリカラ煮 レモン醤油和え	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 豚もも生姜焼き 筍の土佐煮 いんげんツナマヨ和え	ごはん みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) 鶏肉の香味蒸し カリフラワーマヨネーズ和え なす炒り煮
成分値	エネルギー 1822kcal たんぱく質 76.6g 脂質 50.5g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1802kcal たんぱく質 70.2g 脂質 40.9g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1799kcal たんぱく質 74.4g 脂質 41.5g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1819kcal たんぱく質 74.4g 脂質 46g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1845kcal たんぱく質 70.5g 脂質 50.3g 食塩相当量 7.5g

※都合により献立内容を変更することがございます。

※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。