

	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)	
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麩) はんぺん蒸し煮 ツナ和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 切麩) オムレツ 三色和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 ねぎ) さわらの西京焼 アスパラと人参のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 貝割菜) いり豆腐 小松菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ 糸みつば) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ 牛乳	
さ	ごはん 豚肉おろし焼 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん ナポリタン すき焼き風 ポテトサラダ ポテトサラダ ポテトサラダ フルーツゼリー フルーツゼリー	ごはん 揚出豆腐 サラダ フルーツ(マンゴー)	ごはん クリームシチュー レタスのサラダ フルーツ(りんご)	ごはん あじの梅煮 三色和え フルーツゼリー	
る	ごはん みそ汁 サーモンの焼魚 南瓜の含煮 ほうれん草の和え物 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル かぶの酢の物 みそ炒め	麦ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) 豚もも生姜焼き とろろ芋 冬瓜の煮物	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(いんげん 白玉麩) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え	
成分値	エネルギー 1814kcal たんぱく質 72.3g 脂質 46.1g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1792kcal たんぱく質 73.6g 脂質 41.2g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1791kcal たんぱく質 69.3g 脂質 47.7g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1758kcal たんぱく質 73.8g 脂質 46.5g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1824kcal たんぱく質 69.5g 脂質 53.2g 食塩相当量 7.2g	
	1/26(日)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
あ	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜の二色和え 梅びしお 牛乳	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) さば缶 おろし 白菜の煮物 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ みつば) 湯豆腐 ほうれん草のツナ和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 切麩) 目玉焼き ほうれん草しらす和え たいみそ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ キャベツの煮物 味付のり 牛乳
さ	ごはん 豚ももみそ焼 かぶの茹でサラダ フルーツポンチ 	ごはん 麻婆豆腐 いんげんのごま和え フルーツ(マンゴー)	カレーライス 菜味 キャベツの温サラダ フルーツヨーグルト	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 牛丼 魚のさざれ焼 揚げ茄子 フルーツ フルーツ (バナナ) (バナナ)	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(りんご)	ごはん ポークソテー ごぼうサラダ フルーツ(みかん)
る	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) 魚のピザ風焼き 甘煮 チンゲン菜のわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 里芋の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(冬瓜 貝割) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル 南瓜の含煮	ごはん みそ汁(じゃがいも 青ねぎ) 焼豚 切干だいこん炒め煮 オクラのかか和え	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き ふろふき大根 マカロニサラダ	ごはん みそ汁(大根 人参) 赤魚の照焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し
成分値	エネルギー 1840kcal たんぱく質 72.7g 脂質 43.6g 食塩相当量 7g	エネルギー 1850kcal たんぱく質 78.7g 脂質 46.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1827kcal たんぱく質 72.7g 脂質 43.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1848kcal たんぱく質 76.2g 脂質 54.1g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1799kcal たんぱく質 75.8g 脂質 46.8g 食塩相当量 7g	エネルギー 1849kcal たんぱく質 72.4g 脂質 49.8g 食塩相当量 7.1g

※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。

栄養管理科