

	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)
あさひ	ごはん お雑煮風吸い物 祝い重 紅白なます	ごはん みそ汁(豆腐 山東菜) さんま缶 いんげんの炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 卵とじ 白菜のツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(かぶ 高野豆腐) さわらの西京焼き チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ 麺) 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え たいみそ
るよる	ごはん 松風焼き 浸しなす 和菓子 牛乳 	ごはん 蒸し鶏野菜ソースかけ チンゲン菜の二色和え フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 大根のゆかり和え フルーツゼリー 牛乳	ごはん 豚もも生姜焼き カリフラワー・茹サラダ フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん たらのムニエル オクラとカニかまの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳
成 分 値	エネルギー 1866kcal たんぱく質 78.4g 脂質 39.7g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1849kcal たんぱく質 75.5g 脂質 51.2g 食塩相当量	エネルギー 1825kcal たんぱく質 72.5g 脂質 45.1g 食塩相当量 7g	エネルギー 1857kcal たんぱく質 76.9g 脂質 56.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1839kcal たんぱく質 75.2g 脂質 49g 食塩相当量 6.9g
	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)
あさひ	ごはん みそ汁(里芋 糸みつば) 温泉卵 なす炒り煮 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 貝割) カニ豆腐 アスパラサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ 高野豆腐) オムレツ ボイルサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(山東菜 麺) 湯豆腐 いんげんのマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ) えびしんじょ 小松菜のごま和え たいみそ
るよる	ごはん ほきの洋風ソースかけ キャベツのかか和え フルーツ(みかん) 牛乳	ごはん 七草粥 親子煮 ほうれん草柚子香和え フルーツ(りんご) 牛乳 	ごはん とり肉おろし煮 ブロッコリーしらす和え プリン 牛乳	ごはん さわら生姜煮 ビーフン炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん 酢豚 白菜の浸し和え フルーツゼリー 牛乳
成 分 値	エネルギー 1857kcal たんぱく質 74.8g 脂質 45g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1862kcal たんぱく質 70.4g 脂質 51.3g 食塩相当量	エネルギー 1824kcal たんぱく質 75.8g 脂質 46.7g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1878kcal たんぱく質 82.5g 脂質 49.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1857kcal たんぱく質 70.5g 脂質 48.6g 食塩相当量 7.2g

※都合により献立内容を変更することがございます。