

	1/11(日)	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)
あ	ごはん みそ汁(里芋) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり	ごはん みそ汁(大根 麩) 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ 小松菜のナムル 味付のり	ごはん みそ汁(玉ねぎ 里芋) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ	ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き アスパラのみそマヨ和え 味付のり
さ ひ	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草の柚子香和え フルーツ(りんご) 牛乳	カレーライス 薬味 サラダ フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん たらのクリーム煮 山東菜のかか和え フルーツゼリー 牛乳	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) 牛乳	ごはん 蒸し魚野菜ソースかけ カリフラワーサラダ フルーツ(みかん) 牛乳
る よ	ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 豚肉のオニオンソース マロニー甘辛煮 揚げなす生姜しょうゆ 	ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 里芋の煮物 かぶの酢の物	ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ 甘煮 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 ねぎ) ミートローフ 南瓜の含煮 めかぶとろろ
成 分 値	エネルギー 1841kcal たんぱく質 77.2g 脂質 47.8g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1808kcal たんぱく質 67.1g 脂質 42.5g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1836kcal たんぱく質 75.3g 脂質 40.8g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1845kcal たんぱく質 73.1g 脂質 52.8g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1843kcal たんぱく質 73g 脂質 46.6g 食塩相当量 7.2g
	1/16(金)	1/17(土)	1/18(日)	1/19(月)	1/20(火)
あ	ごはん みそ汁(大根 切麩) いり豆腐 ほうれん草のごま和え たいみそ	ごはん みそ汁(玉葱 小切麩) えびしんじょ 白菜の梅風味和え ふりかけ	ごはん みそ汁(いんげん 里いも) 温泉卵 ビーフン炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) さんま缶 小松菜の炒め煮 味付のり	ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) 厚焼き玉子 チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ
さ ひ	ごはん 八宝菜 かぶの柚香和え プリン 牛乳	ごはん 親子煮(乳和食) サラダ(温野菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん かれの焼魚 きんぴら大根煮 フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん おでん キャベツの茹でサラダ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の香味蒸し 白菜の和えもの フルーツポンチ 牛乳 
る よ	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 ピーマン甘辛煮 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 いんげんツナ和え	ごはん みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) あじのさざれ焼 ふろふき大根 揚げなす生姜しょうゆ
成 分 値	エネルギー 1839kcal たんぱく質 80.4g 脂質 47.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1868kcal たんぱく質 73.6g 脂質 47.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1822kcal たんぱく質 76.3g 脂質 44.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 73.6g 脂質 48.4g 食塩相当量 7g	エネルギー 1885kcal たんぱく質 66.5g 脂質 59.6g 食塩相当量 7.4g

※都合により献立内容を変更することがございます。