

	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	1/25(日)							
あさひるよる	ごはん みそ汁(小松菜 麺) えびしんじょ ツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ いんげん梅マヨ和え たいみそ	ごはん みそ汁(じゃが芋 ねぎ) さわらの西京焼 ブロッコリーサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉葱 いんげん) いり豆腐 ほうれん草のごま和え 味付のり	ごはん みそ汁(チンゲン菜 白玉麺) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ							
あさひるよる	ごはん ミートローフ カリフラワーの茹サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん すき焼き風 とろろ芋 フルーツゼリー 牛乳	ごはん 揚出豆腐 山東菜の浸し和え フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん ポトフ アスパラの茹でサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん あじの梅煮 なす炒り煮 フルーツポンチ 牛乳							
成 分 値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1832kcal 69.3g 49.7g 7.1g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1829kcal 73.3g 43.1g 6.6g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1825kcal 71.8g 48.7g 6.7g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1843kcal 78.1g 52.3g 6.8g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1843kcal 72.6g 50.9g 7.3g		
	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)						
あさひるよる	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜のマヨ和え 梅びしお	ごはん みそ汁(じゃが芋 キヌサヤ) 湯豆腐 なす炒り たいみそ	ごはん みそ汁(小松菜 うず巻ふ) さば缶 春雨炒め 味付のり	ごはん みそ汁(なす 切麺) 目玉焼き ほうれん草ごママヨ和え たいみそ	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ カリフラワーの茹サラダ 味付のり						
成 分 値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1832kcal 73.4g 47.9g 6.7g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1839kcal 76.2g 51.8g 7.2g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1804kcal 78.6g 46.4g 6.8g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1826kcal 68.8g 45.2g 7.3g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1796kcal 71.8g 47.2g 7g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1827kcal 73.4g 47.8g 6.7g

※都合により献立内容を変更することがございます。