

	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	1/25(日)	
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麩) 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 白玉麩) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ	
さ ひ	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 揚げ豆腐 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 	
る よ	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜バター煮 ほうれん草の磯和え 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル なすあんかけ	麦ごはん みそ汁(白菜 小切麩) 豚もも生姜焼き マロニー甘辛煮	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え	
成 分 値	エネルギー 1832kcal たんぱく質 69.3g 脂質 49.7g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1829kcal たんぱく質 73.3g 脂質 43.1g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1825kcal たんぱく質 71.8g 脂質 48.7g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1843kcal たんぱく質 78.1g 脂質 52.3g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1843kcal たんぱく質 72.6g 脂質 50.9g 食塩相当量 7.3g	
	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)
あ	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 切麩) 目玉焼き ほうれん草ごまマヨ和え 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
さ ひ	ごはん とり肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 オクラのかか和え フルーツ(みかん) 牛乳	ごはん 魚のさざれ焼 ほうれん草の柚子香和え フルーツ(バナナ) 牛乳	カレーライス 薬味 キャベツの温サラダ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん 豚ももみそ焼 きんぴらごぼう フルーツ(みかん) 牛乳
る よ	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) 魚のピザ風焼き さつまいもサラダ 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 スパゲッティサラダ 冬瓜の煮物	ごはん みそ汁(白玉ふ 玉葱) とり肉生姜煮 切干だいこん炒め煮	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き ブロッコリーのかにかま和え	ごはん みそ汁(大根 人参) ぶりの照焼 じゃが芋の煮物
成 分 値	エネルギー 1832kcal たんぱく質 73.4g 脂質 47.9g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1839kcal たんぱく質 76.2g 脂質 51.8g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1804kcal たんぱく質 78.6g 脂質 46.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1826kcal たんぱく質 68.8g 脂質 45.2g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1796kcal たんぱく質 71.8g 脂質 47.2g 食塩相当量 7g	エネルギー 1827kcal たんぱく質 73.4g 脂質 47.8g 食塩相当量 6.7g

※都合により献立内容を変更することがございます。