



メニュー表



	1月5日(日曜日)	1月6日(月曜日)	1月7日(火曜日)	1月8日(水曜日)	1月9日(木曜日)	1月10日(金曜日)	1月11日(土曜日)
朝食	くるみロール ベーコンエッグ さつまいもサラダ ジュース 	ショコラロール キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳	ロールパン ミートボール 野菜のクリーム煮 牛乳 	レーズンパン スクランブルエッグ 春雨の中華風 スープ 	黒糖ロールパン 野菜のトマト煮 高野豆腐の玉子とし 牛乳	りんごパン オムレツ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳
	I補 ^キ - 399kcal 炭水化物 61.6g 蛋白質 9.4g 脂質 12.8g 食塩当量 1.3g	I補 ^キ - 422kcal 炭水化物 44.9g 蛋白質 13.3g 脂質 21.1g 食塩当量 1.2g	I補 ^キ - 417kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 17.0g 脂質 16.6g 食塩当量 1.4g	I補 ^キ - 335kcal 炭水化物 45.8g 蛋白質 6.9g 脂質 13.6g 食塩当量 3.1g	I補 ^キ - 377kcal 炭水化物 49.2g 蛋白質 15.6g 脂質 12.9g 食塩当量 1.6g	I補 ^キ - 451kcal 炭水化物 60.5g 蛋白質 15.9g 脂質 16.8g 食塩当量 2.2g	I補 ^キ - 398kcal 炭水化物 43.7g 蛋白質 14.0g 脂質 18.4g 食塩当量 1.3g
昼食	ご飯 鶏肉のタレ漬焼き 添え野菜 南瓜の煮物 三度豆の辛子和え 味噌汁	<季節の野菜カレー> ほうれん草とレンコンのカレー カリフラワーサラダ 福神漬 ヨーグルト	<人日の節句> 七草がゆ 赤魚の幽庵焼き 添え野菜 高野の煮物 金時豆 味噌汁 	炭火焼鳥丼 青菜の和え物 味噌汁 デザート 	おにぎり 醤油ラーメン ギョーザ フルーツ	ご飯 鶏ひき肉の野菜巻き 大根の煮物 三度豆の辛子和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き風玉子焼き パプリカのソテー 味噌汁 フルーツ
	I補 ^キ - 529kcal 炭水化物 74.9g 蛋白質 21.7g 脂質 17.1g 食塩当量 3.1g	I補 ^キ - 524kcal 炭水化物 96.2g 蛋白質 10.5g 脂質 11.3g 食塩当量 2.6g	I補 ^キ - 365kcal 炭水化物 53.0g 蛋白質 19.5g 脂質 8.8g 食塩当量 3.3g	I補 ^キ - 535kcal 炭水化物 79.6g 蛋白質 22.2g 脂質 14.0g 食塩当量 2.9g	I補 ^キ - 450kcal 炭水化物 83.8g 蛋白質 14.6g 脂質 7.5g 食塩当量 3.7g	I補 ^キ - 420kcal 炭水化物 74.7g 蛋白質 12.6g 脂質 7.9g 食塩当量 3.0g	I補 ^キ - 508kcal 炭水化物 75.8g 蛋白質 14.5g 脂質 17.9g 食塩当量 3.5g
夕食	ご飯 サバの塩焼き 添え野菜 切干大根の煮物 春菊の柚子香和え 味噌汁	ご飯 豚肉のネギ塩炒め がんも煮 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 竹輪の甘辛煮 白菜のサラダ 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 蓮根の炒め煮 明太スパサラダ 味噌汁 	ご飯 豚じゃが 糸こんにゃくの金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 麻婆茄子 肉団子 もやしの胡麻和え スープ 	ご飯 海老団子と冬瓜の煮物 ビーフン炒め 青菜の和え物 味噌汁 
	I補 ^キ - 457kcal 炭水化物 66.9g 蛋白質 20.1g 脂質 14.4g 食塩当量 2.6g	I補 ^キ - 587kcal 炭水化物 75.9g 蛋白質 16.5g 脂質 25.5g 食塩当量 3.0g	I補 ^キ - 519kcal 炭水化物 79.1g 蛋白質 19.6g 脂質 15.2g 食塩当量 3.7g	I補 ^キ - 544kcal 炭水化物 76.4g 蛋白質 21.1g 脂質 17.8g 食塩当量 3.2g	I補 ^キ - 490kcal 炭水化物 81.2g 蛋白質 13.1g 脂質 13.9g 食塩当量 3.1g	I補 ^キ - 519kcal 炭水化物 84.6g 蛋白質 19.4g 脂質 11.3g 食塩当量 3.9g	I補 ^キ - 466kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 11.8g 脂質 11.1g 食塩当量 3.6g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。