



メニュー表



	1月12日(日曜日)	1月13日(月曜日)	1月14日(火曜日)	1月15日(水曜日)	1月16日(木曜日)	1月17日(金曜日)	1月18日(土曜日)
朝食	ロールパン 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール マカロニのトマト仕立て 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 	ジャムパン ベーコンポテト ほうれん草のソテー 牛乳 	くるみロール キャベツのソテー ブロッコリーの煮浸し スープ 	ショコラロール ミートボール さつまいもサラダ 牛乳 	ロールパン ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳 
	I補給 - 375kcal 炭水化物 62.2g 蛋白質 10.0g 脂質 9.9g 食塩当量 1.5g	I補給 - 419kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 15.3g 脂質 18.4g 食塩当量 1.2g	I補給 - 437kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 13.3g 脂質 19.8g 食塩当量 1.3g	I補給 - 254kcal 炭水化物 33.1g 蛋白質 7.4g 脂質 9.7g 食塩当量 3.1g	I補給 - 486kcal 炭水化物 53.3g 蛋白質 16.9g 脂質 22.8g 食塩当量 0.9g	I補給 - 385kcal 炭水化物 45.1g 蛋白質 15.0g 脂質 15.9g 食塩当量 1.8g	I補給 - 399kcal 炭水化物 51.8g 蛋白質 13.8g 脂質 14.8g 食塩当量 1.7g
昼食	ご飯 とり天 五目煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのピザ和え スープ フルーツ 	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 がんも煮 青菜の胡麻和え 味噌汁 	チャーハン 春巻 もやしの和え物 スープ 	<愛知県ご当地メニュー> おにぎり 味噌煮込みうどん カリフラワーの柚子香和え 一口和菓子 	ご飯 牛肉コロケ/かにクリームコロッケ 添え野菜 レンコンの金平風 スープ フルーツ 	ちらし寿司 高野の煮物 吸物 デザート 
	I補給 - 609kcal 炭水化物 77.6g 蛋白質 20.4g 脂質 25.5g 食塩当量 3.8g	I補給 - 546kcal 炭水化物 73.3g 蛋白質 14.9g 脂質 22.8g 食塩当量 2.1g	I補給 - 424kcal 炭水化物 65.2g 蛋白質 20.4g 脂質 10.1g 食塩当量 3.0g	I補給 - 529kcal 炭水化物 81.6g 蛋白質 12.7g 脂質 17.0g 食塩当量 4.5g	I補給 - 424kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 14.9g 脂質 5.2g 食塩当量 3.9g	I補給 - 559kcal 炭水化物 93.5g 蛋白質 9.6g 脂質 16.6g 食塩当量 3.1g	I補給 - 442kcal 炭水化物 86.2g 蛋白質 11.1g 脂質 5.8g 食塩当量 4.0g
夕食	ご飯 サバの味噌煮 添え野菜 ひじきの煮物 大根のゆかり和え 吸物 	ご飯 和風ハンバーグ/柚子あん 南瓜の甘煮 スパサラダ 味噌汁 	ご飯 根菜と鶏つくねの煮物 湯豆腐 白菜のサラダ 味噌汁 	ご飯 ポークチャップ かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉のさっぱりボン酢炒め さつまいもの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 サワラの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 
	I補給 - 467kcal 炭水化物 70.0g 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 532kcal 炭水化物 87.1g 蛋白質 14.8g 脂質 14.6g 食塩当量 3.5g	I補給 - 487kcal 炭水化物 78.0g 蛋白質 14.6g 脂質 13.6g 食塩当量 3.9g	I補給 - 529kcal 炭水化物 71.8g 蛋白質 15.1g 脂質 22.0g 食塩当量 2.8g	I補給 - 374kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 17.7g 脂質 3.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 508kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 18.3g 脂質 12.8g 食塩当量 3.1g	I補給 - 468kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 19.3g 脂質 15.5g 食塩当量 3.3g

※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。