



メニュー表



	1月26日(日曜日)	1月27日(月曜日)	1月28日(火曜日)	1月29日(水曜日)	1月30日(木曜日)	1月31日(金曜日)	
朝食	ハムマヨパニーニ ゼリー 牛乳 	ポテトサラダパン ゼリー 牛乳	エッグパン ゼリー 牛乳 	ツナサラダパン ゼリー 牛乳	とろけるマヨチーズパン ゼリー 牛乳 	エッグパン ゼリー 牛乳	
	I補 ⁺ - 552kcal 炭水化物 57.1g 蛋白質 14.4g 脂質 29.5g 食塩当量 1.6g	I補 ⁺ - 555kcal 炭水化物 57.4g 蛋白質 14.4g 脂質 29.5g 食塩当量 1.6g	I補 ⁺ - 484kcal 炭水化物 56.7g 蛋白質 13.7g 脂質 21.9g 食塩当量 1.5g	I補 ⁺ - 552kcal 炭水化物 57.1g 蛋白質 14.4g 脂質 29.5g 食塩当量 1.6g	I補 ⁺ - 555kcal 炭水化物 57.4g 蛋白質 14.4g 脂質 29.5g 食塩当量 1.6g	I補 ⁺ - 484kcal 炭水化物 56.7g 蛋白質 13.7g 脂質 21.9g 食塩当量 1.5g	
昼食	ご飯 厚揚げの玉子あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 オクラと湯葉の和え物 味噌汁	ちらし寿司 高野豆腐の玉子とじ 五目煮 味噌汁 	ご飯 サバの塩焼き 煮奴 たらこスパゲティ 味噌汁 	ご飯 チキンのハニーマスタードソース 野菜のトマト煮 コールスローサラダ 味噌汁	山菜の卵とじ丼 卵の花 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 	ご飯 アジのみりん焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 	
	I補 ⁺ - 511kcal 炭水化物 68.5g 蛋白質 19.7g 脂質 18.1g 食塩当量 3.5g	I補 ⁺ - 455kcal 炭水化物 89.3g 蛋白質 12.5g 脂質 5.3g 食塩当量 4.3g	I補 ⁺ - 521kcal 炭水化物 74.3g 蛋白質 19.3g 脂質 16.2g 食塩当量 3.6g	I補 ⁺ - 441kcal 炭水化物 70.8g 蛋白質 20.3g 脂質 8.8g 食塩当量 2.7g	I補 ⁺ - 439kcal 炭水化物 69.4g 蛋白質 12.0g 脂質 9.5g 食塩当量 4.7g	I補 ⁺ - 386kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 20.3g 脂質 4.3g 食塩当量 3.0g	
夕食	ご飯 チキンのトマトソース かぶとブロッコリーのクリーム煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 ギョーザ ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し 味噌汁 	ご飯 蒸し鶏のぽん酢がけ ひじきの炒め煮 卵の花サラダ 味噌汁	ご飯 干草焼き 茄子とインゲンの生姜煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 ハンバーグ ベーコンポテト マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 炭焼き鶏のポン酢かけ 里芋の含め煮 春雨の中華風味 味噌汁	
	I補 ⁺ - 427kcal 炭水化物 72.9g 蛋白質 20.7g 脂質 6.4g 食塩当量 2.7g	I補 ⁺ - 484kcal 炭水化物 83.2g 蛋白質 13.8g 脂質 10.2g 食塩当量 3.3g	I補 ⁺ - 421kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 21.1g 脂質 5.7g 食塩当量 3.4g	I補 ⁺ - 541kcal 炭水化物 82.3g 蛋白質 18.7g 脂質 15.1g 食塩当量 3.5g	I補 ⁺ - 526kcal 炭水化物 83.7g 蛋白質 15.4g 脂質 15.0g 食塩当量 3.5g	I補 ⁺ - 510kcal 炭水化物 76.1g 蛋白質 22.2g 脂質 12.5g 食塩当量 3.8g	

※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。