



メニュー表



	12月29日(日曜日)	12月30日(月曜日)	12月31日(火曜日)	1月 1日(水曜日)	1月 2日(木曜日)	1月 3日(金曜日)	1月 4日(土曜日)
朝食	黒糖ロールパン ミートボール かぼちゃサラダ ジュース 	りんごパン マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳	うずまきクリームパン ベーコンポテト 春雨の中華風 牛乳 	カニ雑炊 小松菜の煮浸し ゼリー	鯛雑炊 ひじきの煮物 ゼリー 	鮭雑炊 切干大根の煮物 ゼリー	ジャムパン 野菜オムレツ ほうれん草の煮浸し 牛乳 
	I補† - 390kcal 炭水化物 66.9g 蛋白質 12.7g 脂質 8.5g 食塩当量 1.1g	I補† - 450kcal 炭水化物 58.5g 蛋白質 14.9g 脂質 18.1g 食塩当量 1.6g	I補† - 408kcal 炭水化物 47.3g 蛋白質 12.3g 脂質 18.8g 食塩当量 1.8g	I補† - 377kcal 炭水化物 36.0g 蛋白質 11.2g 脂質 10.9g 食塩当量 1.6g	I補† - 373kcal 炭水化物 37.7g 蛋白質 11.8g 脂質 10.6g 食塩当量 1.2g	I補† - 370kcal 炭水化物 37.4g 蛋白質 11.8g 脂質 10.0g 食塩当量 1.5g	I補† - 380kcal 炭水化物 47.5g 蛋白質 13.3g 脂質 14.7g 食塩当量 1.5g
昼食	二色丼 冬瓜の煮物 五目豆 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 茄子の煮物 もやしの和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め ちくわの甘辛煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁	赤飯 海老天盛り合わせ 抹茶塩 お煮しめ お浸し 吸物 	彩り散らし寿司 がんもの含め煮 茶碗蒸し 赤だし 	おにぎり 年明けうどん 茄子の田楽 春菊の和え物 	ご飯 貝だくさん汁 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーの和え物 漬物 
	I補† - 450kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 23.7g 脂質 7.4g 食塩当量 3.3g	I補† - 517kcal 炭水化物 66.6g 蛋白質 20.6g 脂質 19.2g 食塩当量 3.1g	I補† - 559kcal 炭水化物 74.2g 蛋白質 16.3g 脂質 22.4g 食塩当量 3.5g	I補† - 513kcal 炭水化物 81.3g 蛋白質 18.6g 脂質 13.8g 食塩当量 4.9g	I補† - 473kcal 炭水化物 83.5g 蛋白質 17.8g 脂質 7.4g 食塩当量 5.0g	I補† - 376kcal 炭水化物 78.0g 蛋白質 9.1g 脂質 3.6g 食塩当量 4.0g	I補† - 538kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 17.5g 脂質 19.6g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め さつま芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 パプリカの金平風 三度豆の胡麻和え スープ 	<大晦日> ゆかりご飯(小) 年越しそば かき揚げ 白菜の和え物 	ご飯 松風焼き 黒豆 紅白なます 雑煮(関東風) 	ご飯 すき焼き煮 冬瓜のかに風味あん ほうれん草の柚子香和え 雑煮(関西風)	ご飯 サワラの西京焼き 添え野菜 高野の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 肉団子の甘酢あん かぶの煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 
	I補† - 625kcal 炭水化物 90.1g 蛋白質 15.6g 脂質 24.1g 食塩当量 3.7g	I補† - 482kcal 炭水化物 71.3g 蛋白質 17.5g 脂質 15.0g 食塩当量 3.4g	I補† - 419kcal 炭水化物 77.1g 蛋白質 11.4g 脂質 8.0g 食塩当量 3.9g	I補† - 533kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 25.4g 脂質 11.9g 食塩当量 2.2g	I補† - 505kcal 炭水化物 76.1g 蛋白質 18.3g 脂質 16.2g 食塩当量 3.1g	I補† - 474kcal 炭水化物 71.9g 蛋白質 22.4g 脂質 11.8g 食塩当量 3.3g	I補† - 482kcal 炭水化物 80.1g 蛋白質 12.7g 脂質 13.4g 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。