



# メニュー表



	1月29日(日曜日)	1月30日(月曜日)	1月31日(火曜日)	2月 1日(水曜日)	2月 2日(木曜日)	2月 3日(金曜日)	2月 4日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁	ご飯 野菜のソテー きのこサラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ さつまいもサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ほうれん草のソテー スパサラダ 味噌汁	ご飯 ベーコンエッグ ポテトサラダ 味噌汁 梅ソース	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁	ご飯 野菜オムレツ ヨーグルト 味噌汁 佃煮
	I補付 - 365kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 12.0g 脂質 8.2g 食塩当量 2.5g	I補付 - 319kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 9.1g 脂質 2.6g 食塩当量 3.3g	I補付 - 380kcal 炭水化物 69.5g 蛋白質 9.7g 脂質 7.0g 食塩当量 3.0g	I補付 - 320kcal 炭水化物 60.1g 蛋白質 7.5g 脂質 5.6g 食塩当量 2.2g	I補付 - 341kcal 炭水化物 63.3g 蛋白質 8.3g 脂質 6.4g 食塩当量 2.9g	I補付 - 390kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 7.9g 脂質 7.9g 食塩当量 3.0g	I補付 - 349kcal 炭水化物 68.1g 蛋白質 9.5g 脂質 4.3g 食塩当量 2.6g
朝食(洋)	丸ロール ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳	レーズンパン 野菜のソテー きのこサラダ 牛乳	食パン/マーガリン オムレツ さつまいもサラダ 牛乳	ミニショコラツイスト ほうれん草のソテー スパサラダ 牛乳	食パン/ジャム ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳	北海道ミルクパン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	食パン/マーガリン 野菜オムレツ ヨーグルト 牛乳
	I補付 - 454kcal 炭水化物 48.5g 蛋白質 18.8g 脂質 20.4g 食塩当量 2.0g	I補付 - 396kcal 炭水化物 55.5g 蛋白質 14.2g 脂質 13.1g 食塩当量 2.6g	I補付 - 540kcal 炭水化物 62.3g 蛋白質 18.5g 脂質 24.1g 食塩当量 1.9g	I補付 - 434kcal 炭水化物 45.5g 蛋白質 13.3g 脂質 21.4g 食塩当量 1.3g	I補付 - 489kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 17.7g 脂質 16.9g 食塩当量 1.6g	I補付 - 493kcal 炭水化物 59.2g 蛋白質 13.5g 脂質 22.6g 食塩当量 2.2g	I補付 - 509kcal 炭水化物 60.7g 蛋白質 18.4g 脂質 21.4g 食塩当量 1.5g
昼食	おにぎり ちゃんぽん シューマイ 三度豆の和え物	カニ風ちらし寿司 茄子の煮物 吸物 デザート	<あったかメニュー> ご飯 揚げだし豆腐 竹輪の甘辛煮 青菜のわさび和え 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 竹輪の甘辛煮 青菜のわさび和え 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け 添え野菜 厚揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 吸物	<節分の日> 巻き寿司 節分そば いわしつみれの炊き合せ 和菓子	さつまいもカレー ごぼうサラダ フルーツ 福神漬
	I補付 - 512kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 17.3g 脂質 15.2g 食塩当量 4.0g	I補付 - 489kcal 炭水化物 97.8g 蛋白質 10.4g 脂質 5.5g 食塩当量 4.2g	I補付 - 477kcal 炭水化物 87.1g 蛋白質 15.3g 脂質 9.2g 食塩当量 2.5g	I補付 - 476kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 19.0g 脂質 13.7g 食塩当量 3.0g	I補付 - 367kcal 炭水化物 58.8g 蛋白質 21.9g 脂質 5.5g 食塩当量 3.0g	I補付 - 410kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 14.4g 脂質 3.6g 食塩当量 4.4g	I補付 - 520kcal 炭水化物 103.1g 蛋白質 8.4g 脂質 9.1g 食塩当量 2.7g
夕食	ご飯 ブリの胡麻焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 添え野菜 高野豆腐の煮物 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ご飯 タラの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 人参のさっぱり和え 味噌汁	ご飯 豚肉のうま塩炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ピーマンソテー 白菜のサラダ 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 れんこんの煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁
	I補付 - 455kcal 炭水化物 63.1g 蛋白質 20.3g 脂質 15.8g 食塩当量 3.1g	I補付 - 559kcal 炭水化物 59.5g 蛋白質 23.5g 脂質 26.4g 食塩当量 3.1g	I補付 - 377kcal 炭水化物 68.6g 蛋白質 18.8g 脂質 3.6g 食塩当量 3.8g	I補付 - 546kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 15.6g 脂質 24.8g 食塩当量 3.0g	I補付 - 419kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 10.0g 脂質 9.8g 食塩当量 3.3g	I補付 - 497kcal 炭水化物 82.0g 蛋白質 15.1g 脂質 13.3g 食塩当量 4.3g	I補付 - 513kcal 炭水化物 67.2g 蛋白質 14.5g 脂質 21.9g 食塩当量 2.9g

※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。

