



メニュー表



	1月28日(日曜日)	1月29日(月曜日)	1月30日(火曜日)	1月31日(水曜日)	2月 1日(木曜日)	2月 2日(金曜日)	2月 3日(土曜日)
朝食	カスタードロール ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 ジュース	ストロベリーツイスト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し 牛乳	ショコラロール マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー スープ	ロールパン キャベツのソテー 春雨の炒め煮 牛乳	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし 牛乳
	I補 ⁺ - 395kcal 炭水化物 58.8g 蛋白質 11.1g 脂質 12.9g 食塩当量 1.1g	I補 ⁺ - 400kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩当量 1.5g	I補 ⁺ - 420kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 12.9g 脂質 19.3g 食塩当量 2.1g	I補 ⁺ - 281kcal 炭水化物 41.2g 蛋白質 8.2g 脂質 9.7g 食塩当量 2.6g	I補 ⁺ - 407kcal 炭水化物 48.0g 蛋白質 13.5g 脂質 17.7g 食塩当量 2.1g	I補 ⁺ - 399kcal 炭水化物 51.8g 蛋白質 13.8g 脂質 14.8g 食塩当量 1.7g	I補 ⁺ - 373kcal 炭水化物 46.1g 蛋白質 16.0g 脂質 13.6g 食塩当量 1.7g
昼食	彩り散らし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 赤だし	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 エビフライ 添え野菜 茄子の煮浸し 五目豆 味噌汁	<ごちそうメニュー> 海鮮丼 ほうれん草のお浸し 吸物 フルーツ	ご飯 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋の青のり風味 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 添え野菜 糸こんにゃくの炒め煮 春菊の和え物 味噌汁	<節分の日> 巻き寿司 節分そば いわしつみれの炊き合せ 一口和菓子
	I補 ⁺ - 440kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 15.8g 脂質 4.9g 食塩当量 4.5g	I補 ⁺ - 440kcal 炭水化物 66.0g 蛋白質 20.7g 脂質 11.3g 食塩当量 3.2g	I補 ⁺ - 593kcal 炭水化物 94.3g 蛋白質 16.1g 脂質 16.9g 食塩当量 3.5g	<通常メニュー> ご飯 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し 吸物 フルーツ	I補 ⁺ - 500kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 18.4g 脂質 12.0g 食塩当量 2.1g	I補 ⁺ - 414kcal 炭水化物 74.3g 蛋白質 18.6g 脂質 5.4g 食塩当量 3.1g	I補 ⁺ - 418kcal 炭水化物 82.3g 蛋白質 14.5g 脂質 3.7g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 大根の煮物 二色和え 吸物	ご飯 肉団子の中華煮 れんこんの煮物 三度豆の塩昆布和え スープ	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 玉子焼きの和風あんかけ かぶの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ビーフンソテー かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 プリ大根 青菜の炒め煮 マカロニの明太サラダ 味噌汁
	I補 ⁺ - 497kcal 炭水化物 65.7g 蛋白質 21.4g 脂質 17.6g 食塩当量 3.1g	I補 ⁺ - 429kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 12.8g 脂質 7.0g 食塩当量 4.6g	I補 ⁺ - 562kcal 炭水化物 79.7g 蛋白質 15.6g 脂質 21.1g 食塩当量 3.3g	I補 ⁺ - 467kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 17.9g 脂質 12.8g 食塩当量 3.7g	I補 ⁺ - 544kcal 炭水化物 91.3g 蛋白質 21.5g 脂質 11.5g 食塩当量 3.0g	I補 ⁺ - 547kcal 炭水化物 91.3g 蛋白質 11.9g 脂質 16.1g 食塩当量 3.5g	I補 ⁺ - 565kcal 炭水化物 84.7g 蛋白質 23.1g 脂質 16.9g 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。