



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)
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 シューズ	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
	I補給 - 395kcal 炭水化物 58.8g 蛋白質 11.1g 脂質 12.9g 食塩当量 1.1g	I補給 - 400kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩当量 1.5g	I補給 - 420kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 12.9g 脂質 19.3g 食塩当量 2.1g	I補給 - 281kcal 炭水化物 41.2g 蛋白質 8.2g 脂質 9.7g 食塩当量 2.6g
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
	I補給 - 505kcal 炭水化物 99.2g 蛋白質 16.9g 脂質 5.1g 食塩当量 4.5g	I補給 - 505kcal 炭水化物 80.8g 蛋白質 21.8g 脂質 11.5g 食塩当量 3.2g	I補給 - 658kcal 炭水化物 109.1g 蛋白質 17.2g 脂質 17.1g 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
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
	I補給 - 562kcal 炭水化物 80.5g 蛋白質 22.5g 脂質 17.8g 食塩当量 3.1g	I補給 - 494kcal 炭水化物 95.2g 蛋白質 13.9g 脂質 7.2g 食塩当量 4.6g	I補給 - 627kcal 炭水化物 94.5g 蛋白質 16.7g 脂質 21.3g 食塩当量 3.3g	I補給 - 532kcal 炭水化物 87.2g 蛋白質 19.0g 脂質 13.0g 食塩当量 3.7g



※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。