



メニュー表



	1月7日(日曜日)	1月8日(月曜日)	1月9日(火曜日)	1月10日(水曜日)	1月11日(木曜日)	1月12日(金曜日)	1月13日(土曜日)
朝食	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール ベーコンポテト 小松菜の煮浸し 牛乳	ストロベリーツイスト 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 スープ 	ショコラロール 菜の花のソテー 春雨の中華風 牛乳	ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 	レーズンパン マカロニのトマト仕立て キャベツのソテー 牛乳
	I補給 - 364kcal 炭水化物 58.4g 蛋白質 9.7g 脂質 10.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 438kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 14.2g 脂質 19.5g 食塩当量 1.6g	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 - 291kcal 炭水化物 39.0g 蛋白質 6.5g 脂質 11.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 422kcal 炭水化物 49.4g 蛋白質 14.0g 脂質 19.1g 食塩当量 1.9g	I補給 - 403kcal 炭水化物 45.6g 蛋白質 16.7g 脂質 16.8g 食塩当量 1.8g	I補給 - 414kcal 炭水化物 53.6g 蛋白質 13.3g 脂質 16.0g 食塩当量 1.4g
昼食	<人日の節句> 七草がゆ メバルの幽庵焼き 添え野菜 高野の煮物 金時豆 味噌汁	炭火焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ フルーツ 	炊き込みご飯 太刀魚の塩焼き がんも煮 オクラの和え物 味噌汁	オムカレー キャベツの和え物 デザート 福神漬 	ご飯 鮭のフライ 添え野菜 春菊の煮浸し なます 味噌汁 	ご飯 お好み焼き スナッペンどうのソテー 春雨の和え物 味噌汁
	I補給 - 373kcal 炭水化物 53.3g 蛋白質 20.1g 脂質 8.9g 食塩当量 3.7g	I補給 - 589kcal 炭水化物 93.1g 蛋白質 23.2g 脂質 13.6g 食塩当量 3.0g	I補給 - 601kcal 炭水化物 100.1g 蛋白質 16.9g 脂質 16.1g 食塩当量 3.7g	I補給 - 572kcal 炭水化物 82.2g 蛋白質 20.6g 脂質 19.3g 食塩当量 3.6g	I補給 - 619kcal 炭水化物 102.0g 蛋白質 12.9g 脂質 18.6g 食塩当量 3.5g	I補給 - 601kcal 炭水化物 91.1g 蛋白質 16.4g 脂質 19.8g 食塩当量 2.8g	I補給 - 677kcal 炭水化物 111.0g 蛋白質 17.5g 脂質 19.4g 食塩当量 4.9g
夕食	ご飯 茹で豚のごまだれ さつまいもの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 サワラの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 菜の花の柚子香和え 味噌汁 	ご飯 肉じゃが ピーマン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 竹輪の甘辛煮 明太スパサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘酢炒め 蓮根の金平 カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 肉団子 三度豆の胡麻和え スープ	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁
	I補給 - 674kcal 炭水化物 101.0g 蛋白質 15.7g 脂質 25.0g 食塩当量 2.6g	I補給 - 496kcal 炭水化物 83.9g 蛋白質 21.4g 脂質 9.3g 食塩当量 2.8g	I補給 - 600kcal 炭水化物 99.5g 蛋白質 16.0g 脂質 16.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 614kcal 炭水化物 98.3g 蛋白質 21.4g 脂質 16.0g 食塩当量 3.9g	I補給 - 642kcal 炭水化物 90.5g 蛋白質 17.6g 脂質 24.9g 食塩当量 3.2g	I補給 - 575kcal 炭水化物 96.8g 蛋白質 22.1g 脂質 11.0g 食塩当量 3.9g	I補給 - 577kcal 炭水化物 86.8g 蛋白質 15.8g 脂質 20.1g 食塩当量 2.7g

※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。