



# メニュー表



	1月14日(日曜日)	1月15日(月曜日)	1月16日(火曜日)	1月17日(水曜日)	1月18日(木曜日)	1月19日(金曜日)	1月20日(土曜日)
朝食	黒糖ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 ジュース 	あんばん ス克蘭ブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン ベーコンポテト 菜の花のソテー 牛乳 	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ スープ 	カスタードロール 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し 牛乳 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ 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 
	I補給 - 335kcal 炭水化物 58.5g 蛋白質 10.7g 脂質 6.4g 食塩当量 1.6g	I補給 - 523kcal 炭水化物 68.6g 蛋白質 16.5g 脂質 19.9g 食塩当量 1.4g	I補給 - 394kcal 炭水化物 46.2g 蛋白質 13.9g 脂質 17.4g 食塩当量 1.6g	I補給 - 292kcal 炭水化物 41.4g 蛋白質 8.6g 脂質 10.0g 食塩当量 2.9g	I補給 - 436kcal 炭水化物 48.0g 蛋白質 15.8g 脂質 19.6g 食塩当量 1.6g	I補給 - 398kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 14.1g 脂質 16.4g 食塩当量 1.4g	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
昼食	ご飯 鶏肉の野菜巻き 五目煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーの胡麻和え スープ フルーツ 	<岐阜県ご当地メニュー> あんかけかつ丼 カリフラワーの和え物 赤だし デザート 	チャーハン 春巻 もやし和え物 スープ 	ご飯 赤魚の煮つけ 添え煮 がんも煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁 	おにぎり 焼きそば 厚揚げの煮物 三度豆のおかか和え 味噌汁 	ちらし寿司 高野の煮物 吸物 抹茶寒天 
	I補給 - 510kcal 炭水化物 93.2g 蛋白質 15.2g 脂質 8.8g 食塩当量 3.3g	I補給 - 575kcal 炭水化物 89.0g 蛋白質 15.4g 脂質 19.3g 食塩当量 2.8g	I補給 - 648kcal 炭水化物 108.9g 蛋白質 20.1g 脂質 14.9g 食塩当量 4.1g	I補給 - 561kcal 炭水化物 95.9g 蛋白質 13.5g 脂質 13.9g 食塩当量 3.4g	I補給 - 473kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 21.7g 脂質 6.7g 食塩当量 3.3g	I補給 - 541kcal 炭水化物 91.8g 蛋白質 18.2g 脂質 12.9g 食塩当量 3.5g	I補給 - 492kcal 炭水化物 102.4g 蛋白質 11.6g 脂質 4.1g 食塩当量 4.0g
夕食	ご飯 サバの味噌煮 添え野菜 ひじきの煮物 大根のゆかり和え 吸物 	ご飯 和風ハンバーグ/柚子あん 南瓜の甘煮 マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 切干大根の煮物 三度豆の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶの煮物 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 根菜と鶏つくねの煮物 湯豆腐 白菜のサラダ 味噌汁 	ご飯 鶏肉のさっぱりボン酢炒め さつま芋の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 プリの山椒焼き 添え野菜 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 
	I補給 - 532kcal 炭水化物 85.0g 蛋白質 20.2g 脂質 14.3g 食塩当量 2.8g	I補給 - 596kcal 炭水化物 102.8g 蛋白質 16.3g 脂質 14.4g 食塩当量 3.5g	I補給 - 462kcal 炭水化物 82.3g 蛋白質 19.1g 脂質 7.0g 食塩当量 2.6g	I補給 - 563kcal 炭水化物 86.5g 蛋白質 15.4g 脂質 19.0g 食塩当量 3.3g	I補給 - 552kcal 炭水化物 92.8g 蛋白質 15.7g 脂質 13.8g 食塩当量 3.9g	I補給 - 607kcal 炭水化物 98.9g 蛋白質 19.6g 脂質 16.7g 食塩当量 3.5g	I補給 - 536kcal 炭水化物 80.1g 蛋白質 20.9g 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。