

	1／1(木)		1／2(金)		1／3(土)		1／4(日)		1／5(月)	
あ さ	A食 ごはん 清汁(大根) 京風たまご焼き 豆と根菜の胡麻だれサ ラダ やさいふりかけ 牛乳		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>	
			A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
			ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
			みそ汁(キャベツ)	スクランブルエッグ	みそ汁(大根)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(白菜)	ミートローフ(ポテト サラダ入り)	みそ汁(キャベツ)	スペイン風オムレツ
			焼魚(ほっけ)	牛乳	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	西京焼(さわら)	牛乳	目玉焼	牛乳
			菜の花のゆば和え	野菜ジュース	小松菜のお浸し	野菜ジュース	やわらかオクラとひじ きのおかか和え	野菜ジュース	野菜の白和え	野菜ジュース
			たまごふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ	
			牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ひ る	ごはん おせち料理盛合せ フルーツ(みかん) 		ごはん 鶏肉のトマト煮込み(90) 付合(じゃがいも) 小松菜のみそ炒め(卵) フルーツポンチ		ごはん さばみそ煮 付合(里芋) 塩昆布和え(蒸し鶏) フルーツヨーグルト		ごはん とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(ブロッコリー) さつま芋サラダ(玉ねぎ) デザートムース		ごはん さけのみそマヨ焼き 付合(小松菜) なすの炒め煮(豚挽肉) フルーツ(りんご)	
よ る	ごはん 鶏汁(豆腐) 煮魚(かれい) 付合(ほうれん草) コールスローサラダ(茹で)		ごはん かき玉汁(卵) 麻婆豆腐(豚ひき) くるみ和え(白菜)		ごはん みそ汁(豆腐) 豚の照焼き 付合(キャベツ) サラダ(アスパラ)		ごはん 清汁(はんぺん) 五目玉子蒸し 付合(さやいんげん) うの花(こんにゃく)		ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め 茹でサラダ(カリフラワー)	
成分値	エネルギー 1774kcal たんぱく質 72.1g 脂質 37.2g 食塩相当量 6g		エネルギー 1757kcal たんぱく質 73.7g 脂質 50g 食塩相当量 6.2g		エネルギー 1825kcal たんぱく質 79.4g 脂質 38.4g 食塩相当量 6.5g		エネルギー 1855kcal たんぱく質 69.8g 脂質 60.6g 食塩相当量 5.7g		エネルギー 1778kcal たんぱく質 64.8g 脂質 56.6g 食塩相当量 5.8g	
	エネルギー 1788kcal たんぱく質 67g 脂質 42.9g 食塩相当量 5.7g		エネルギー 1778kcal たんぱく質 64.8g 脂質 56.6g 食塩相当量 5.8g		エネルギー 1862kcal たんぱく質 71.9g 脂質 49.8g 食塩相当量 6.9g		エネルギー 1853kcal たんぱく質 62.1g 脂質 67.9g 食塩相当量 6.7g		エネルギー 1795kcal たんぱく質 68.9g 脂質 48.2g 食塩相当量 5.9g	
	たんぱく質 72.1g 脂質 37.2g 食塩相当量 6g		たんぱく質 73.7g 脂質 50g 食塩相当量 6.2g		たんぱく質 69.8g 脂質 60.6g 食塩相当量 5.7g		たんぱく質 64.8g 脂質 56.6g 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 71.9g 脂質 49.8g 食塩相当量 6.9g	
	たんぱく質 72.1g 脂質 37.2g 食塩相当量 6g		たんぱく質 73.7g 脂質 50g 食塩相当量 6.2g		たんぱく質 69.8g 脂質 60.6g 食塩相当量 5.7g		たんぱく質 64.8g 脂質 56.6g 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 71.9g 脂質 49.8g 食塩相当量 6.9g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	1／6(火)		1／7(水)		1／8(木)		1／9(金)		1／10(土)											
あ さ	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞											
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食										
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン										
	みそ汁（大根）	ロールキャベツのミネ ストローネ風	みそ汁（豆腐）	オムレツ	みそ汁（白菜）	チキンボールクリーム 煮	みそ汁（小松菜）	スクランブルエッグ	みそ汁（白菜）	キッシュ温野菜添え										
	豆腐野菜くず煮(冷凍と うふ)	牛乳	目玉焼	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	温泉卵	牛乳										
	小松菜のお浸し	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	なす煮（ピーマン）	野菜ジュース	煮浸し（小松菜）	野菜ジュース										
	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ											
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳												
ひ る	ごはん クリームシチュー（鶏もも） サラダ（ブロッコリー） フルーツ（キウイ）		ごはん かれい田楽 付合（チンゲン菜） もずくの中華風サラダ フルーツ（みかん） 七草粥		ごはん 豚肉の生姜焼き 付合（キャベツ） すき昆布煮付 フルーツ（バナナ）		ごはん 梅味噌胡麻焼き（鰯） 付合（さつまいも） 茹でアスパラ（赤ピーマン） フルーツ（りんご）		ごはん 松風焼き 付合（さやいんげん） ひじき炒め フルーツポンチ（杏仁）											
																				
	ごはん みそ汁（かぶ） 梅干煮（あじ） 付合(ほうれん草) 南瓜サラダ(アスパラ)		ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ（豚ひき） 付合（ブロッコリー） 春雨サラダ（さやいんげん）		あわごはん みそ汁（板ふ） 鰯の野菜あんかけ ごま和え（ブロッコリー）		ごはん みそ汁（キャベツ） 肉豆腐（豚もも） ナムル（ほうれん草）		ごはん みそ汁（玉ねぎ） 金目みそ煮 付合（里芋） 揚げ茄子生姜醤油和え											
成 分 値	エネルギー	1737kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1733kcal	エネルギー	1765kcal	エネルギー	1748kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1744kcal	エネルギー	1775kcal	エネルギー	1752kcal	エネルギー	1783kcal
	たんぱく質	67.8g	たんぱく質	66.1g	たんぱく質	68.3g	たんぱく質	64.4g	たんぱく質	71.4g	たんぱく質	68g	たんぱく質	67.4g	たんぱく質	62.9g	たんぱく質	64.4g	たんぱく質	63.3g
	脂質	30.8g	脂質	35.1g	脂質	31.1g	脂質	51.1g	脂質	35.5g	脂質	57.1g	脂質	37.3g	脂質	58.7g	脂質	38.6g	脂質	53.4g
	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	6.1g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	1／1 1 (日)		1／1 2 (月)		1／1 3 (火)		1／1 4 (水)		1／1 5 (木)	
あ さ	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
	A 食	B 食	A 食	B 食	A 食	B 食	A 食	B 食	A 食	B 食
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
	みそ汁（豆腐）	ミートローフ（ポテト サラダ入り）	みそ汁（里芋 大根葉）	スペイン風オムレツ	みそ汁（大根）	ロールキャベツのミネ ストローネ風	みそ汁（ほうれん草）	オムレツ	みそ汁（大根）	チキンボールクリーム 煮
	卵豆腐	牛乳	豆腐そぼろ煮（冷凍豆 腐）	牛乳	西京焼（さわら）	牛乳	温泉卵	牛乳	豆腐くず煮（冷凍とう ふ）	牛乳
	やわらかきんぴら	野菜ジュース	オクラのおかか和え	野菜ジュース	ほうれん草の白和え	野菜ジュース	くず煮（冬瓜）	野菜ジュース	やわらかごぼうサラダ	野菜ジュース
	のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ひ る	ごはん 鮭のポテト焼き 付合（チンゲン菜） くず煮（冬瓜） フルーツヨーグルト		ごはん 豚の照焼き 付合（キャベツ） 茹でアスパラ（和風） フルーツ（キウイ）		ごはん 海鮮八宝菜 お浸し（チンゲン菜） フルーツポンチ（杏仁）		ごはん ミートローフ（合挽肉） 付合（さやいんげん） ひじきのサラダ（胡瓜） フルーツ（バナナ）		ごはん かれい田楽 付合（里芋） サラダ（蒸し鶏） フルーツポンチ（生果物なし）	
	ごはん みそ汁（大根） 鶏肉香り焼（鶏もも） 付合（小松菜） マカロニサラダ（カニカマ）		ごはん みそ汁（白菜） カレイ味噌マヨ焼き 付合（揚げナス） ナムル（ほうれん草）		ごはん 卵スープ 鶏肉のレモン生姜蒸し90 付合（キャベツ） 菜の花のゆば和え		ごはん みそ汁（キャベツ） 照焼（冷さば） 付合（オクラ） 茹でアスパラ（マヨ）		ごはん みそ汁（切ふ） 豚ヒレソテーマスタードソース添 付合（ブロッコリー） 茹でサラダ（キャベツ）	
	たんぱく質 71.1g たんぱく質 65.9g 脂質 42.9g 脂質 57.9g 食塩相当量 6.2g 食塩相当量 5.6g		たんぱく質 71g たんぱく質 66.5g 脂質 43g 脂質 52.5g 食塩相当量 6g 食塩相当量 5.3g		たんぱく質 80.3g たんぱく質 70g 脂質 37.1g 脂質 31g 食塩相当量 6.3g 食塩相当量 7.1g		たんぱく質 66.8g たんぱく質 63.5g 脂質 45g 脂質 65.3g 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 5.2g		たんぱく質 73.8g たんぱく質 76g 脂質 40.2g 脂質 51.6g 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 6.6g	
	たんぱく質 71.1g たんぱく質 65.9g 脂質 42.9g 脂質 57.9g 食塩相当量 6.2g 食塩相当量 5.6g		たんぱく質 71g たんぱく質 66.5g 脂質 43g 脂質 52.5g 食塩相当量 6g 食塩相当量 5.3g		たんぱく質 80.3g たんぱく質 70g 脂質 37.1g 脂質 31g 食塩相当量 6.3g 食塩相当量 7.1g		たんぱく質 66.8g たんぱく質 63.5g 脂質 45g 脂質 65.3g 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 5.2g		たんぱく質 73.8g たんぱく質 76g 脂質 40.2g 脂質 51.6g 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 6.6g	
	たんぱく質 71.1g たんぱく質 65.9g 脂質 42.9g 脂質 57.9g 食塩相当量 6.2g 食塩相当量 5.6g		たんぱく質 71g たんぱく質 66.5g 脂質 43g 脂質 52.5g 食塩相当量 6g 食塩相当量 5.3g		たんぱく質 80.3g たんぱく質 70g 脂質 37.1g 脂質 31g 食塩相当量 6.3g 食塩相当量 7.1g		たんぱく質 66.8g たんぱく質 63.5g 脂質 45g 脂質 65.3g 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 5.2g		たんぱく質 73.8g たんぱく質 76g 脂質 40.2g 脂質 51.6g 食塩相当量 6.1g 食塩相当量 6.6g	

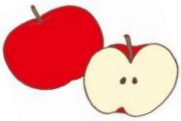
※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

榮養管理科

	1／16(金)		1／17(土)		1／18(日)		1／19(月)		1／20(火)	
あ さ	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
	みそ汁（白菜）	スクランブルエッグ	みそ汁（かぶ）	キッシュ温野菜添え	みそ汁（里芋）	ミートローフ（ポテトサラダ入り）	みそ汁（小松菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（大根）	ロールキャベツのミネストローネ風
	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	温泉卵	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳
	野菜の白和え	野菜ジュース	炒め煮（ほうれん草）	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース
ひ る	ごはん とり照り煮 付合（さやいんげん） きざみオクラ（人参） フルーツヨーグルト		ごはん ぶり生姜醤油焼き 付合（チンゲン菜） なすの揚げ浸し フルーツポンチ		ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合（じゃがいも） 茹でサラダ（キャベツ） フルーツ（みかん）		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ（アスパラ） フルーツ（杏仁）		ごはん クリームシチュー（鶏もも） 茹でサラダ（キャベツ） フルーツ（キウイ）	
	ごはん みそ汁（キャベツ） ねぎ塩焼き（あじ） 付合（里芋） 茹でサラダ（大根）		ごはん コンソメスープ（玉ねぎ） 煮込みハンバーグ（豚ひき） 付合（ブロッコリー） 小松菜のサラダ（マヨ）		ごはん みそ汁（白菜） 五目玉子蒸し 付合（揚げなす） くるみ和え（菜の花）		ごはん みそ汁（玉ねぎ） 鶏肉のさっぱり炒め 付合（ブロッコリー） マヨネーズ和え（チンゲン菜）		ごはん 鶏汁（豆腐） 手作りさつま揚げ風 付合（なす） 甘酢和え（カリフラワー）	
	エネルギー 1737kcal たんぱく質 69.2g 脂質 38.8g 食塩相当量 5.7g		エネルギー 1849kcal たんぱく質 67.5g 脂質 49.3g 食塩相当量 5.4g		エネルギー 1779kcal たんぱく質 73g 脂質 41.7g 食塩相当量 5.9g		エネルギー 1840kcal たんぱく質 75g 脂質 41g 食塩相当量 5.8g		エネルギー 1795kcal たんぱく質 72.3g 脂質 36.6g 食塩相当量 6.3g	
	エネルギー 1708kcal たんぱく質 64.2g 脂質 56.2g 食塩相当量 4.9g		エネルギー 1860kcal たんぱく質 65.5g 脂質 62.1g 食塩相当量 5.5g		エネルギー 1753kcal たんぱく質 61.7g 脂質 59.2g 食塩相当量 5.3g		エネルギー 1818kcal たんぱく質 68.8g 脂質 51.2g 食塩相当量 5.4g		エネルギー 1623kcal たんぱく質 64.9g 脂質 35.6g 食塩相当量 6.7g	
	たんぱく質 69.2g 脂質 38.8g 食塩相当量 5.7g		たんぱく質 67.5g 脂質 49.3g 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 73g 脂質 41.7g 食塩相当量 5.9g		たんぱく質 75g 脂質 41g 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 72.3g 脂質 36.6g 食塩相当量 6.3g	
	たんぱく質 64.2g 脂質 56.2g 食塩相当量 4.9g		たんぱく質 65.5g 脂質 62.1g 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 61.7g 脂質 59.2g 食塩相当量 5.3g		たんぱく質 68.8g 脂質 51.2g 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 64.9g 脂質 35.6g 食塩相当量 6.7g	
成分値	たんぱく質 69.2g 脂質 38.8g 食塩相当量 5.7g		たんぱく質 67.5g 脂質 49.3g 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 73g 脂質 41.7g 食塩相当量 5.9g		たんぱく質 75g 脂質 41g 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 72.3g 脂質 36.6g 食塩相当量 6.3g	

	1 / 2 1 (水)		1 / 2 2 (木)		1 / 2 3 (金)		1 / 2 4 (土)		1 / 2 5 (日)	
あ さ	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
	みそ汁（キャベツ）	オムレツ	みそ汁（白菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（玉ねぎ）	スクランブルエッグ	みそ汁（じゃがいも）	キッシュ温野菜添え	みそ汁（里芋）	ミートローフ（ポテトサラダ入り）
	豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐 鶏ひき）	牛乳	卵豆腐	牛乳	焼魚（ほっけ）	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	温泉卵	牛乳
	小松菜のお浸し	野菜ジュース	炒め煮（ツツナ）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかきんぴら	野菜ジュース
ひ る	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	さばみそ煮		とり肉ピザ風（鶏もも）		麻婆豆腐（冷豆腐）		鶏肉香り焼		赤魚の和風あんかけ	
よ る	付合（チンゲン菜）		付合（じゃが芋）		春雨サラダ（さやいんげん）		付合（アスパラ）		付合（だいこん）	
	茹でサラダ（蒸し鶏）		ゆかり和え（カリフラワー60）		フルーツヨーグルト（バナナ）		ツナ和え（ほうれん草）		ごま和え（蒸し鶏 ブロッコリー	
	フルーツヨーグルト（バナナ）		フルーツポンチ（杏仁）				フルーツ（りんご）		デザートムース	
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
成分値	みそ汁（板ふ）		みそ汁（大根		みそ汁（キャベツ）		けんちん汁		かき玉汁（卵 さや）	
	豚の照焼き		ねぎ塩焼き（あじ）		ポークチャップ（豚ロース90）		照焼（ぶり）		肉豆腐（豚もも）	
	付合（ブロッコリー）		付合（焼き豆腐・オクラ・人参）		付合（ブロッコリー）		付合（焼なす）		塩昆布和え（ツナ	
	おろし和え（葉大根）		小松菜のマヨ和え		マカロニサラダ（アスパラ）		きざみオクラ			
成分値	エネルギー 1888kcal	たんぱく質 72.2g	エネルギー 1801kcal	たんぱく質 73.1g	エネルギー 1834kcal	たんぱく質 72.9g	エネルギー 1825kcal	たんぱく質 73.7g	エネルギー 1816kcal	たんぱく質 70.3g
	エネルギー 1930kcal	たんぱく質 70.1g	エネルギー 1893kcal	たんぱく質 73.8g	エネルギー 1861kcal	たんぱく質 63.4g	エネルギー 1698kcal	たんぱく質 68.6g	エネルギー 1742kcal	たんぱく質 64.3g
	脂質 45.3g	脂質 68.1g	脂質 45.8g	脂質 66.2g	脂質 41.4g	脂質 63.7g	脂質 46.3g	脂質 52.4g	脂質 41.8g	脂質 56.5g
	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 6.7g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 6.4g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 6.3g	食塩相当量 5.8g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	1／26(月)		1／27(火)		1／28(水)		1／29(木)		1／30(金)	
あ さ	＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞		＜選べるメニュー＞	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン
	みそ汁（キャベツ）	スペイン風オムレツ	みそ汁（大根）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（玉ねぎ）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（白菜）	スクランブルエッグ
	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	目玉焼（P醤油）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	温泉卵	牛乳	豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐）	牛乳
ひ る	野菜の白和え	野菜ジュース	炒め煮（ほうれん草）	野菜ジュース	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース	炒め煮（ツナ）	野菜ジュース	小松菜のお浸し	野菜ジュース
	のりごまふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
よ る	麦ごはん とり肉みそ焼（90g） 付合（さやいんげん） 南瓜サラダ フルーツヨーグルト（バナナ）		ごはん 海鮮八宝菜 豆と根菜の胡麻だれサラダ フルーツ（りんご） 		ごはん 鮭のポテト焼き 付合（玉ねぎ） 茹でサラダ（蒸し鶏） フルーツヨーグルト		ごはん 豚ヒレソテーマスタードソース添 付合（じゃが芋） コールスローサラダ（茹で） フルーツポンチ（生果物なし）		ごはん 梅味噌胡麻焼き（鰯） 付合（揚げなす） 茹でサラダ（大根） フルーツヨーグルト（バナナ）	
	ごはん 清汁（はんぺん） さんまの生姜煮 付合（焼き豆腐） 磯辺和え（菜の花）		ごはん みそ汁（大根葉） 煮込みハンバーグ（豚ひき） 付合（ブロッコリー） サラダ（小松菜）		ごはん 清汁（大根） 玉子蒸し 付合（揚げなす） いんげんのポン酢ごま和え		ごはん みそ汁（大根） 鰯の野菜あんかけ（玉ねぎ） やわらかオクラとひじきのおかか		ごはん みそ汁（かぶ） 鶏肉の竜田揚げ 付合（アスパラ） 卵サラダ（ブロッコリー）	
	エネルギー 1879kcal たんぱく質 73.4g 脂質 51.9g 食塩相当量 6.3g		エネルギー 1808kcal たんぱく質 71.4g 脂質 42.6g 食塩相当量 5.9g		エネルギー 1809kcal たんぱく質 70.3g 脂質 43.9g 食塩相当量 5.7g		エネルギー 1787kcal たんぱく質 72.3g 脂質 39.7g 食塩相当量 6.3g		エネルギー 1850kcal たんぱく質 71g 脂質 45.1g 食塩相当量 6.1g	
	エネルギー 1801kcal たんぱく質 68.6g 脂質 57.9g 食塩相当量 5.8g		エネルギー 1709kcal たんぱく質 68.9g 脂質 43.8g 食塩相当量 6.5g		エネルギー 1818kcal たんぱく質 68.2g 脂質 67.5g 食塩相当量 5.3g		エネルギー 1860kcal たんぱく質 71.5g 脂質 58.9g 食塩相当量 6.9g		エネルギー 1883kcal たんぱく質 67.9g 脂質 67.1g 食塩相当量 5.3g	
	たんぱく質 73.4g 脂質 51.9g 食塩相当量 6.3g		たんぱく質 71.4g 脂質 42.6g 食塩相当量 5.9g		たんぱく質 70.3g 脂質 43.9g 食塩相当量 5.7g		たんぱく質 72.3g 脂質 39.7g 食塩相当量 6.3g		たんぱく質 71g 脂質 45.1g 食塩相当量 6.1g	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	1 / 3 1 (土)				
あ さ	<選べるメニュー>				
	A食	B食			
	ごはん	パン			
	みそ汁（じゃがいも）	キッシュ温野菜添え			
	目玉焼	牛乳			
	オクラのおかか和え	野菜ジュース			
	のりごまふりかけ				
	牛乳				
ひ る	ごはん				
	鶏肉トマト煮込み				
	付合（ブロッコリー）				
	華風サラダ（ツナ）				
	フルーツ（りんご）				
よ る	ごはん				
	けんちん汁				
	赤魚の和風あんかけ				
	付合（南瓜）				
	春菊のマヨ和え（カニカマ）				
成分値	エネルギー 1767kcal	エネルギー 1786kcal			
	たんぱく質 70.2g	たんぱく質 69.9g			
	脂質 41.7g	脂質 55.8g			
	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 6g			