

	1／1(木)	1／2(金)	1／3(土)	1／4(日)	1／5(月)						
あ さ	<b>A食</b> 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	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（キャベツ） 焼魚（ほっけ） 菜の花のゆば和え たまごふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース やさいふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 卵とじ（玉ねぎ） 小松菜のお浸し やさいふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース やわらかオクラとひじきのおかか和え 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（白菜） 西京焼（さわら） やわらかオクラとひじきのおかか和え 牛乳	<b>B食</b> パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース のりごまふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（キャベツ） 目玉焼 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	<b>B食</b> パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース 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 茄でサラダ（カリフラワー）						
成 分 値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1774kcal 72.1g たんぱく質 37.2g 脂質 6g 食塩相当量	1757kcal 73.7g たんぱく質 50g 脂質 6.2g 食塩相当量	1825kcal 79.4g たんぱく質 38.4g 脂質 6.5g 食塩相当量	1855kcal 69.8g たんぱく質 60.6g 脂質 5.7g 食塩相当量	1788kcal 67g たんぱく質 42.9g 脂質 5.7g 食塩相当量	1778kcal 64.8g たんぱく質 56.6g 脂質 5.8g 食塩相当量	1862kcal 71.9g たんぱく質 49.8g 脂質 6.9g 食塩相当量	1853kcal 62.1g たんぱく質 67.9g 脂質 6.7g 食塩相当量	1795kcal 68.9g たんぱく質 48.2g 脂質 5.9g 食塩相当量	1791kcal 67.9g 57.8g 5.6g

※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。

栄養管理科

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

栄養管理科

	1／11(日)	1／12(月)	1／13(火)	1／14(水)	1／15(木)						
あ さ さ	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（豆腐） 卵豆腐 やわらかきんぴら のりごまふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（里芋 大根葉） 豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐） オクラのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 西京焼（さわら） ほうれん草の白和え やさいふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン ロールキャベツのミニストローネ風 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（ほうれん草） 温泉卵 くず煮（冬瓜） のりごまふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 豆腐くず煮（冷凍とうふ） やわらかごぼうサラダ たまごふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン チキンポールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	
	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） フルーツ（キウイ）	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 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（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ードソース添 付合（ブロッコリー） 茹でサラダ（キャベツ）					
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1804kcal エネルギー <sup>-</sup> 71.1g たんぱく質 42.9g 脂質 6.2g 食塩相当量	1760kcal エネルギー <sup>-</sup> 65.9g たんぱく質 57.9g 脂質 5.6g 食塩相当量	1773kcal エネルギー <sup>-</sup> 71g たんぱく質 43g 脂質 6g 食塩相当量	1717kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.5g たんぱく質 52.5g 脂質 5.3g 食塩相当量	1813kcal エネルギー <sup>-</sup> 80.3g たんぱく質 37.1g 脂質 6.3g 食塩相当量	1596kcal エネルギー <sup>-</sup> 70g たんぱく質 31g 脂質 7.1g 食塩相当量	1828kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.8g たんぱく質 45g 脂質 6.1g 食塩相当量	1862kcal エネルギー <sup>-</sup> 63.5g たんぱく質 40.2g 脂質 5.2g 食塩相当量	1822kcal エネルギー <sup>-</sup> 73.8g たんぱく質 40.2g 脂質 6.1g 食塩相当量	1793kcal エネルギー <sup>-</sup> 76g たんぱく質 51.6g 脂質 6.6g 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	

※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。

栄養管理科

	1／16(金)	1／17(土)	1／18(日)	1／19(月)	1／20(火)					
あ さ さ	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（白菜） 卵とじ（玉ねぎ） 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（かぶ） 温泉卵 炒め煮（ほうれん草） やさいふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（里芋） 幽庵焼（さわら） モロヘイヤのお浸し のりごまふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（小松菜） 冷やっこ 煮浸し（白菜） たまごふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 卵とじ（玉ねぎ） 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	<b>＜選べるメニュー＞</b> <b>B食</b> パン ロールキャベツのミネストローネ風 牛乳 野菜ジュース
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	とり照り煮	ぶり生姜醤油焼き	鶏肉トマト煮込み	鮭のちゃんちゃん焼き	クリームシチュー（鶏もも）					
	付合（さやいんげん）	付合（チンゲン菜）	付合（じゃがいも）	南瓜サラダ（アスパラ）	茹でサラダ（キャベツ）					
	きざみオクラ（人参）	なすの揚げ浸し	茹でサラダ（キャベツ）	フルーツポンチ（杏仁）	フルーツ（キウイ）					
	フルーツヨーグルト	フルーツポンチ	フルーツ（みかん）							
よ る	ごはん みそ汁（キャベツ） ねぎ塩焼き（あじ） 付合（里芋） 茄でサラダ（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）	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）	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）	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）	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）	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）
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	1737kcal エネルギー	1708kcal エネルギー	1849kcal エネルギー	1860kcal エネルギー	1779kcal エネルギー	1753kcal エネルギー	1840kcal エネルギー	1818kcal エネルギー	1795kcal エネルギー	1623kcal エネルギー
	たんぱく質 69.2g たんぱく質	たんぱく質 64.2g たんぱく質	たんぱく質 67.5g たんぱく質	たんぱく質 65.5g たんぱく質	たんぱく質 73g たんぱく質	たんぱく質 61.7g たんぱく質	たんぱく質 75g たんぱく質	たんぱく質 68.8g たんぱく質	たんぱく質 72.3g たんぱく質	たんぱく質 64.9g たんぱく質
	脂質 38.8g 脂質	脂質 56.2g 脂質	脂質 49.3g 脂質	脂質 62.1g 脂質	脂質 41.7g 脂質	脂質 59.2g 脂質	脂質 41g 脂質	脂質 51.2g 脂質	脂質 36.6g 脂質	脂質 35.6g 脂質
	食塩相当量 5.7g 食塩相当量	食塩相当量 4.9g 食塩相当量	食塩相当量 5.4g 食塩相当量	食塩相当量 5.5g 食塩相当量	食塩相当量 5.9g 食塩相当量	食塩相当量 5.3g 食塩相当量	食塩相当量 5.8g 食塩相当量	食塩相当量 5.4g 食塩相当量	食塩相当量 6.3g 食塩相当量	食塩相当量 6.7g 食塩相当量

※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。

栄養管理科

	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	1/25(日)
あささ	<p><b>＜選べるメニュー＞</b></p> <p><b>A食</b> ごはん みそ汁（キャベツ） 豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐 鶏ひき） 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳</p> <p><b>B食</b> パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース</p>	<p><b>＜選べるメニュー＞</b></p> <p><b>A食</b> ごはん みそ汁（白菜） 卵豆腐 炒め煮（ツツナ） のりごまふりかけ 牛乳</p> <p><b>B食</b> パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース</p>	<p><b>＜選べるメニュー＞</b></p> <p><b>A食</b> ごはん みそ汁（玉ねぎ） 焼魚（ほっけ） 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳</p> <p><b>B食</b> パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース</p>	<p><b>＜選べるメニュー＞</b></p> <p><b>A食</b> ごはん みそ汁（じゃがいも） 卵とじ（玉ねぎ） 豆と根菜の胡麻だれサラダ のりごまふりかけ 牛乳</p> <p><b>B食</b> パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース</p>	<p><b>＜選べるメニュー＞</b></p> <p><b>A食</b> ごはん みそ汁（里芋） 温泉卵 やわらかきんぴら 野菜ジュース</p> <p><b>B食</b> パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース</p>
ひる	ごはん さばみそ煮 付合（チンゲン菜） 茹でサラダ（蒸し鶏） フルーツヨーグルト（バナナ）	ごはん とり肉ピザ風（鶏もも） 付合（じゃが芋） ゆかり和え（カリフラワー60） フルーツポンチ（杏仁）	ごはん 麻婆豆腐（冷豆腐） 春雨サラダ（さやいんげん） フルーツヨーグルト（バナナ）	ごはん 鶏肉香り焼 付合（アスパラ） ツナ和え（ほうれん草） フルーツ（りんご）	ごはん 赤魚の和風あんかけ 付合（だいこん） ごま和え（蒸し鶏 ブロッコリー デザートムース）
よる	ごはん みそ汁（板ふ） 豚の照焼き 付合（ブロッコリー） おろし和え（葉大根）	ごはん みそ汁（大根） ねぎ塩焼き（あじ） 付合（焼き豆腐・オクラ・人参） 小松菜のマヨ和え	ごはん みそ汁（キャベツ） ポークチャップ（豚ロース90） 付合（ブロッコリー） マカロニサラダ（アスパラ）	ごはん けんちん汁 照焼（ぶり） 付合（焼なす） きざみオクラ	ごはん かき玉汁（卵 さや） 肉豆腐（豚もも） 塩昆布和え（ツナ）
成分値	<p>エネルギー 1888kcal エネルギー 1930kcal</p> <p>たんぱく質 72.2g たんぱく質 70.1g</p> <p>脂質 45.3g 脂質 68.1g</p> <p>食塩相当量 6.2g 食塩相当量 5.6g</p>	<p>エネルギー 1801kcal エネルギー 1893kcal</p> <p>たんぱく質 73.1g たんぱく質 73.8g</p> <p>脂質 45.8g 脂質 66.2g</p> <p>食塩相当量 6.2g 食塩相当量 6.7g</p>	<p>エネルギー 1834kcal エネルギー 1861kcal</p> <p>たんぱく質 72.9g たんぱく質 63.4g</p> <p>脂質 41.4g 脂質 63.7g</p> <p>食塩相当量 6.6g 食塩相当量 5.8g</p>	<p>エネルギー 1825kcal エネルギー 1698kcal</p> <p>たんぱく質 73.7g たんぱく質 68.6g</p> <p>脂質 46.3g 脂質 52.4g</p> <p>食塩相当量 6.4g 食塩相当量 6.1g</p>	<p>エネルギー 1816kcal エネルギー 1742kcal</p> <p>たんぱく質 70.3g たんぱく質 64.3g</p> <p>脂質 41.8g 脂質 56.5g</p> <p>食塩相当量 6.3g 食塩相当量 5.8g</p>

※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。

栄養管理科

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

※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。

栄養管理科

	1／31(土)																			
あ さ	<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <tr> <td><b>A食</b></td><td><b>B食</b></td></tr> <tr> <td>ごはん</td><td>パン</td></tr> <tr> <td>みそ汁（じゃがいも）</td><td>キッシュ温野菜添え</td></tr> <tr> <td>目玉焼</td><td>牛乳</td></tr> <tr> <td>オクラのおかか和え</td><td>野菜ジュース</td></tr> <tr> <td>のりごまふりかけ</td><td></td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td></tr> </table>	<b>A食</b>	<b>B食</b>	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						
<b>A食</b>	<b>B食</b>																			
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	<p>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）</p>																			
よ る	<p>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）</p>																			
成 分 値	<table> <tr> <td>エネルギー</td><td>1767kcal</td><td>エネルギー</td><td>1786kcal</td></tr> <tr> <td>たんぱく質</td><td>70.2g</td><td>たんぱく質</td><td>69.9g</td></tr> <tr> <td>脂質</td><td>41.7g</td><td>脂質</td><td>55.8g</td></tr> <tr> <td>食塩相当量</td><td>5.9g</td><td>食塩相当量</td><td>6g</td></tr> </table>	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			
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																	

※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。

栄養管理科