



| 区分 | 01/13(月)  | 01/14(火)  | 01/15(水)   | 01/16(木)  | 01/17(金)  | 01/18(土)   | 01/19(日)   |
|----|---|---|--|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん<br>納豆<br>味付けもずく<br>梅干し<br>みそ汁               | 菓子パン<br>ジャガイモとコンビーフのソテー<br>果物(みかん)<br>牛乳                    | ごはん<br>かにかま玉子ロール<br>味付けもずく<br>ふりかけ(鮭)<br>みそ汁       | クロワッサン<br>ほうれん草とえのきのベーコンソテー<br>果物(ぶどう)<br>型抜きチーズ<br>牛乳  | ごはん<br>豆腐のそぼろあん<br>おぐらの湯葉和え<br>ふりかけ(たらこ)<br>みそ汁                                 | ロールパン<br>ハム、チーズ、カリフラワーのサラダ<br>果物(マンゴー)<br>ストロベリージャム<br>牛乳                | 食パン<br>アスパラと鶏肉のレモンマヨネーズサラダ<br>果物(セネリョータバナナ)<br>マーマレード<br>牛乳          |
| 昼食 | 鶏肉のクリームパスタ<br>茹で白菜のサラダ、明太子ドレッシング<br>牛乳<br>黒糖ムース | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじきの煮付け<br>けんちん汁<br>ヤクルト<br>果物(パイナップル) | オムライス(ホワイトソース)<br>キャベツの梅おかかサラダ<br>牛乳<br>果物(スイーティー) | にぎり寿司<br>お煮しめ<br>茶碗蒸し<br>お汁粉<br>ジュース                    | ちゃんぽん<br>切り干し大根のサラダ、塩麹ドレッシング<br>牛乳<br>ドームケーキ                                    | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>(キャベツのとろろ昆布和え)<br>里芋と豚肉の含め煮<br>実だくさん汁<br>ソファール (ストロベリー) | ごはん<br>豚肉と野菜のトマト煮<br>ブロッコリーのヨーグルトサラダ<br>実だくさんコンソメスープ<br>ソファール元気ヨーグルト |
| 夕食 | ごはん<br>煮豚<br>いんげんのくるみ味噌和え<br>みそ汁                | ごはん<br>豚肉と豆腐のチゲ<br>野菜のナムル<br>わかめのスープ                        | ごはん<br>ゆで豚と温野菜の中華風ねぎソース<br>きのこのオイスターソース炒め<br>中華スープ | ごはん<br>鶏肉の酒蒸し(おろしポン酢)<br>(春菊としめじのお浸し)<br>かぶのそぼろ煮<br>みそ汁 | ごはん<br>ガイヤーン(タイ風焼き鳥)<br>(ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ))<br>プーパボンカレー(タイ風蟹のカレー炒め)<br>タイ風豆腐のスープ | ごはん<br>豚キムチ<br>若布とえのきの中華和え<br>中華スープ                                      | ごはん<br>鶏肉の梅肉包み揚げ<br>(付け合わせ)<br>小松菜のおかか和え<br>みそ汁                      |
| 合計 | E:1453kcal た:69.3g 脂:35.9g 塩:9.2g               | E:1489kcal た:68.4g 脂:35.2g 塩:6.2g                           | E:1450kcal た:67.1g 脂:36.1g 塩:8.1g                  | E:1461kcal た:71.5g 脂:38.2g 塩:6.9g                       | E:1483kcal た:72.9g 脂:37.1g 塩:9.8g   | E:1423kcal た:69.1g 脂:34.9g 塩:11g   | E:1427kcal た:61.1g 脂:36.8g 塩:6.3g                                    |

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

