



区分	01/20(月)	01/21(火)	01/22(水)	01/23(木)	01/24(金)	01/25(土)	01/26(日)
朝食	ごはん 炒り豆腐 わさび菜のお浸し かけておいしい卵 みそ汁	菓子パン カリフラワーと鶏肉のコンソメ煮 果物(みかん) 牛乳	ごはん 玉子ロール 中華サラダ ふりかけ(梅かつお) みそ汁	プチデニッシュ スペイン風バイクドエッグ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 玉子豆腐 味付きめかぶ 辛子明太子 みそ汁	ロールパン ソテードベーコンとブロッコリーのサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	食パン かぶと人参の黒酢サラダ 果物(セネオリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳
昼食	たぬきそば キャベツの青さและ 牛乳 水ようかん	ごはん チキン南蛮とポイルキャベツのサラダ 菜の花の辛子和え 豚汁 果物(りんご) ヤクルト	カツカレー コールスローサラダ 牛乳 果物(いちご)	生姜焼き丼 小松菜の豆腐和え 呉汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	きつねうどん 青梗菜のピリ辛和え 牛乳 ココアワッフル	ごはん 肉豆腐 なめことモロヘイヤのおかか和え 実だくさん汁 ソファール (ストロベリー)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 白菜としその実の和え物 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 肉団子の酢豚 白菜の中華サラダ 中華スープ	ごはん 豚肉と大根のホットサラダ、バルサミコドレッシング 白菜とわかめのサラダ コンソメスープ	ごはん 焼き魚(ほっけ) ほうれん草としめじのお浸し みそ汁	ごはん たらちり(ポン酢がけ) 浅利と葱の酢味噌がけ とろろ昆布汁	ごはん 鶏のワイン蒸しと温野菜のシーザーサラダ風 帆立の南蛮サラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のピザ風 (キノコのソテー) キャベツの味噌マヨネーズサラダ コンソメスープ	ごはん ポテトコロッケ (温野菜サラダ) 大根と生姜の和え物 みそ汁
合計	E:1497kcal た:57.2g 脂:33.4g 塩:13.6g	E:1494kcal た:63.3g 脂:41.7g 塩:5.2g	E:1491kcal た:57.6g 脂:40.7g 塩:8g	E:1489kcal た:73g 脂:44.5g 塩:8.1g	E:1474kcal た:64.2g 脂:45.4g 塩:12.8g	E:1440kcal た:69.7g 脂:42.7g 塩:6.7g	E:1474kcal た:53.1g 脂:38.6g 塩:9g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

