



献立表



	月	火	水	木	金	土	
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	
昼	焼きそば カニしゅうまい ひじきとアスパラのサラダ パイン缶	キーマカレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ りんご缶 スクランブルエッグ	米飯150g すまし汁 鱈の味噌マヨ焼き 根菜煮物 洋梨缶 小松菜のお浸し	米飯150g すまし汁 豚肉の中華炒め かぶのサラダ マンゴー缶 さつま芋甘露煮	米飯150g 味噌汁 サーモンフライ もやしソテー フルーツカクテル おからサラダ	米飯150g すまし汁 鶏肉のオニオンソースかけ 大根サラダ みかん缶 炊き合わせ	
	エネルギー 552kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.8g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.4g 食塩 3.3g	エネルギー 491kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.0g 食塩 3.3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.3g 食塩 2.3g	エネルギー 606kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.4g 食塩 2.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.3g 食塩 2.3g	
3時	抹茶饅頭	ピーナツパン	マロンババロア	黒糖みるくせんべい	羊かんしぐれ	バナナオムレット	
	エネルギー 75kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.0g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.0g 食塩 0.2g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.2g 食塩 0.0g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.7g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 627kcal 蛋白質 17.0g 脂質 20.0g 食塩 3.1g	エネルギー 624kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.2g 食塩 3.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.9g 食塩 2.5g	エネルギー 694kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.5g 食塩 2.8g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.0g 食塩 2.3g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 肉野菜炒め
- ・ しゅうまい
- ・ ひじきとアスパラのサラダ
- ・ パイン缶

献立変更する場合があります。ご了承ください