

献立表

	月 1月12日	火 1月13日	水 1月14日	木 1月15日	金 1月16日	土 1月17日	
昼	米飯150 g スープ 鶏肉と玉ねぎの韓国風炒め オクラのドレ和え フルーツカクテル ぎょうざ	米飯150 g すまし汁 鱈の塩麴焼き 白菜のクリーム煮 みかん缶 三色煮豆	きつねうどん 肉団子 ビーンズサラダ マンゴー缶	米飯150 g すまし汁 鮭のムニエル 南瓜サラダ 洋梨缶 ひじき入り蓮根金平	米飯150 g 味噌汁 タンドリーチキン カリフラワーのドレ和え りんご缶 ラタトゥユ	米飯150 g 味噌汁 和風ハンバーグ アスパラの梅マヨ和え パイン缶 卵の花	
	エネルギー 555kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 510kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 567kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 551kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.0 g 食塩 3.2 g	
3時	チーズバウム	黒糖ゼリー	星型せんべい	ドーナツ	キャラメルプリン	カステラ	
	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 4.8 g 食塩 0.2 g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.3 g	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 6.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 2.9 g 食塩 0.1 g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 4.2 g 食塩 0.1 g	
日計	エネルギー 669kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 567kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 565kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 676kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 620kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 673kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.2 g 食塩 3.3 g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 肉団子
- ・ ほうれん草煮浸し
- ・ ビーンズサラダ
- ・ マンゴー缶

献立変更する場合があります。ご了承ください