



献立表

	月	火	水	木	金	土	
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	
昼	米飯150 g 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 車麩の煮物 洋梨缶 春菊のドレ和え	米飯150 g 味噌汁 とんかつ ひじきサラダ フルーツカクテル 焼きそば	米飯150 g コンソメスープ 鱈のクリーム煮 大根の煮物 みかん缶 青梗菜のお浸し	味噌ラーメン しゅうまい ナムル フルーツヨーグルト	ビビンバ 春雨スープ アスパラサラダ 杏仁豆腐 春巻	米飯150 g 味噌汁 鰯の南蛮漬け さつま芋の煮物 りんご缶 香の物	
	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 7.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 642kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 472kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 8.3 g 食塩 3.0 g	
3時	紅茶ゼリー	チョコウェーブケーキ	白あんぱん	抹茶ババロア	ぽたぽた焼	ミニようかんロール	
	エネルギー 78kcal 蛋白質 0.3 g 脂質 1.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩 0.0 g	エネルギー 89kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 3.8 g 食塩 0.2 g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 1.5 g 食塩 0.3 g	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 2.5 g 食塩 0.0 g	
日計	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 722kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 604kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 589kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 668kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g	

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 肉野菜炒め
- ・ しゅうまい
- ・ ナムル
- ・ フruitsヨーグルト