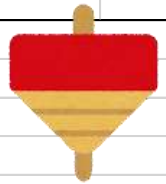
デイ 予定献立表

	令和06年01月14日(日)	令和06年01月15日(月)	令和06年01月16日(火)	令和06年01月17日(水)	令和06年01月18日(木)	令和06年01月19日(金)	令和06年01月20日(土)
昼		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	三色丼	肉うどん
		ぶり大根	鶏肉の葱塩炒め	豚肉のしぐれ煮	さばの照り焼き	ひじきのマヨサラダ	具)
		B：豚肉の香味炒め	B：たらのパン粉焼き	B：たらのタルタル焼き	B：鶏肉の山椒焼き	フルーツ缶(黄桃)	ちくわの磯辺揚げ
		れんこんきんぴら	竹輪とごぼうの旨煮	あさりと青梗菜の炒め物	肉じゃが	お吸い物(しめじ、貝割れ)	大根の磯マヨ和え
		フルーツ缶（白桃）	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶（洋梨）	フルーツ缶（マンゴー）		ヨーグルト
		みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(じゃが芋･しめじ)	みそ汁(かぶ･かぶ葉)	みそ汁（うまい菜・椎茸）		
15時		抹茶ケーキ	レアチーズケーキ	チョコケーキ	チョコクレープ	ストロベリーケーキ	おやつ（きみしぐれ）
		紅茶	紅茶	紅茶	ミルクティー	紅茶	牛乳
栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 730kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746kcal
	蛋白質 g	蛋白質 23.1ｇ	蛋白質 21.5ｇ	蛋白質 20.8ｇ	蛋白質 28.1ｇ	蛋白質 16.3ｇ	蛋白質 24.2ｇ
	脂質 g	脂質 22.7ｇ	脂質 16.7ｇ	脂質 22.8ｇ	脂質 31.7ｇ	脂質 16.7ｇ	脂質 38.5ｇ
	炭水化物 g	炭水化物 86.3ｇ	炭水化物 87.7ｇ	炭水化物 79.6ｇ	炭水化物 90.7ｇ	炭水化物 85.7ｇ	炭水化物 80.4ｇ
	食塩相当 g	食塩相当 2.9ｇ	食塩相当 2.6ｇ	食塩相当 2.2ｇ	食塩相当 2.9ｇ	食塩相当 2.6ｇ	食塩相当 3.1ｇ
軟菜食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	三色丼	肉うどん
		ぶり大根	鶏肉の葱塩炒め	豚肉のしぐれ煮	さばの照り焼き	大根のマヨサラダ	具)
		さつま芋のきんぴら	かぶの旨煮	青梗菜の炒め物	じゃが芋の煮物	フルーツ缶(黄桃)	とりつみれの磯辺揚げ
		フルーツ缶（白桃）	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶（洋梨）	フルーツ缶（マンゴー）	お吸い物(しめじ、貝割れ)	大根の磯マヨ和え
		みそ汁(白菜・大根葉)	みそ汁(じゃが芋･しめじ)	みそ汁(かぶ･かぶ葉)	みそ汁（うまい菜・椎茸）		ヨーグルト
ソフト食		全粥	全粥	全粥	全粥	全粥	全粥
		ぶりの煮付け	鶏肉の塩炒め	豚肉のしぐれ煮	さわらの照り焼き	豚肉のソテー	すきやき
		小松菜のお浸し	ほうれん草の煮浸し	キャベツサラダ	いんげんのごま和え	ひじきのマヨサラダ	大根のマヨ和え
		のり佃煮	うめびしお	のり佃煮	うめびしお	のり佃煮	うめびしお
		ピーチゼリー	青りんごゼリー	ヨーグルト	パインゼリー	季節の果物	ヨーグルト
		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	お吸い物	みそ汁

※材料仕入の都合により多少メニューが変更されることがありますので、あらかじめご了承下さい。