

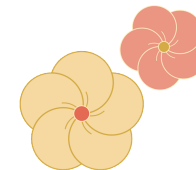
週間献立表 2026年1月①

			1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝			御飯 はんぺんの煮物 紅白なます ふりかけ 味噌汁(ほうれん草・かいわれ) ヨーグルト エネルギー:405kcal タンパク:11.7g 脂質:2.2g 食塩相:2.4g	御飯 具入り炒り卵 納豆 味噌汁(きざみ揚げ・青ねぎ) 牛乳 エネルギー:551kcal タンパク:22.2g 脂質:18.5g 食塩相:2.5g	パン コンソメスープ(小松菜・たまねぎ) オムレツ ポテトサラダ 牛乳 エネルギー:422kcal タンパク:15.6g 脂質:10.7g 食塩相:3.0g	パン 肉団子のスープ マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳 エネルギー:570kcal タンパク:18.3g 脂質:24.4g 食塩相:2.8g
昼			【元旦】 赤飯 おせち盛り合わせ 煮しめ 菜の花の辛子和え 雑煮 エネルギー:533kcal タンパク:19.8g 脂質:9.8g 食塩相:2.9g	彩ちらし寿司 冬瓜のカニ風味銀あん フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(絹豆腐・青ねぎ) エネルギー:361kcal タンパク:10.9g 脂質:2.7g 食塩相:2.2g	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 フルーツ缶(みかん) 味噌汁(ポテト・かいわれ) エネルギー:537kcal タンパク:22.3g 脂質:16.8g 食塩相:2.3g	御飯 豚肉の山椒炒め 白菜とにらの炒め物 枝豆腐 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネルギー:456kcal タンパク:20.2g 脂質:10.3g 食塩相:2.3g
おやつ			干支まんじゅう 抹茶ゼリー エネルギー:89kcal タンパク:1.8g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	ようかん エネルギー:100kcal タンパク:1.5g 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	もみじまんじゅう ★マスカットゼリー エネルギー:107kcal タンパク:2.0g 脂質:2.1g 食塩相:0.1g	紅茶ゼリー生クリーム添え エネルギー:44kcal タンパク:0.4g 脂質:1.4g 食塩相:0.0g
タ			御飯 助宗だらの味噌マヨ焼き 金平ごぼう フルーツ缶(カクテル) すまし汁(冬瓜・おくら) エネルギー:451kcal タンパク:17.4g 脂質:8.1g 食塩相:2.4g	御飯 鶏大根 キャベツの和風炒め しろ菜の天かす和え すまし汁(花麴・糸みつば) エネルギー:483kcal タンパク:17.7g 脂質:13.2g 食塩相:2.4g	御飯 つくねのゆず胡椒だれ 大学芋 ふりかけ 味噌汁(あさり・大根葉) エネルギー:638kcal タンパク:17.8g 脂質:23.8g 食塩相:2.6g	御飯 めばるの胡麻味噌焼 切り昆布の煮物 もやしと水菜の和え物 すまし汁(庄内麴・かいわれ) エネルギー:429kcal タンパク:20.0g 脂質:8.8g 食塩相:2.0g
日計			エネルギー:1478kcal タンパク:50.7g 脂質:20.2g 食塩相:7.9g	エネルギー:1495kcal タンパク:52.3g 脂質:34.5g 食塩相:7.1g	エネルギー:1704kcal タンパク:57.7g 脂質:53.4g 食塩相:8.0g	エネルギー:1499kcal タンパク:58.9g 脂質:44.9g 食塩相:7.1g



～おせち盛り合わせ～

- ・松風焼
- ・黒豆
- ・寿かまぼこ
- ・伊達巻
- ・栗きんとん



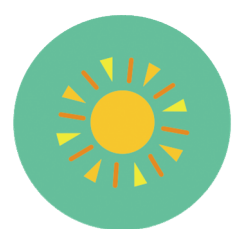
週間献立表 2026年1月②

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	御飯 野菜炒め スナップのおかかマヨ和え 味噌汁(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜の和え物 漬物 味噌汁(茄子・白ねぎ)	【人日の節句】 七草粥 厚焼卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(たまねぎ・わかめ) 牛乳	パン コンソメスープ(大根・グリーンピース) ベーコンソテー ダイスサラダ 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 漬物 味噌汁(たまねぎ・大根菜) 牛乳	御飯 卵とじ 納豆 味噌汁(チンゲン菜・人参) 牛乳	パン コンソメスープ(しろ菜・大根菜) ジャーマンポテト スパゲティサラダ 牛乳
	エネルギー:469kcal タンパク:17.3g 脂質:12.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:335kcal タンパク:8.5g 脂質:3.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:517kcal タンパク:19.5g 脂質:12.2g 食塩相:3.1g	エネルギー:417kcal タンパク:15.0g 脂質:12.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:403kcal タンパク:14.4g 脂質:4.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:23.1g 脂質:12.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク:15.8g 脂質:17.3g 食塩相:2.9g
昼	年明けうどん 里芋のごまだれがけ ツナ和え ぶどうムース	ロールパン チキンのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(りんご) 牛乳	御飯 豚肉のピリ辛焼き 炒り豆腐 フルーツ缶(みかん) すまし汁(花麩・かいわれ)	御飯 アジフライ 里芋の含め煮 フルーツ缶(パイナップル) 味噌汁(きざみ揚げ・しろ菜)	親子丼 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(花麩・白ねぎ)	麦ごはん 鱈のみりん醤油焼 小松菜のごま炒め はちみつヨーグルト 味噌汁わかめ・なめこ)	御飯 カレイの照り焼き 煮しめ フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(たまねぎ・しめじ)
	エネルギー:406kcal タンパク:14.3g 脂質:6.5g 食塩相:3.3g	エネルギー:606kcal タンパク:27.9g 脂質:17.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:486kcal タンパク:19.7g 脂質:12.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:522kcal タンパク:15.0g 脂質:12.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:537kcal タンパク:22.3g 脂質:15.3g 食塩相:2.7g	エネルギー:434kcal タンパク:19.5g 脂質:7.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:458kcal タンパク:20.4g 脂質:4.6g 食塩相:2.5g
おやつ	ロールケーキ(バニラ) ★いちごゼリー	ドーナツ ★マスカットゼリー	★メロンゼリー	抹茶プリン	コーヒーサンドモカ ★グレープゼリー	りんごデニッシュ ★いちごゼリー	【鏡開き】 おしるこ
	エネルギー:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:114kcal タンパク:1.7g 脂質:5.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:63kcal タンパク:3.9g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:128kcal タンパク:1.9g 脂質:4.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:105kcal タンパク:1.6g 脂質:4.8g 食塩相:0.2g	エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g
夕	御飯 揚げ豆腐 ピーマンの和風炒め 浅漬け 味噌汁(なめこ・いんげん)	御飯 卵と海老の旨塩炒め 冬瓜の水晶煮 青梗菜のゆず味噌かけ すまし汁(えのき・かいわれ)	御飯 鯖の照り焼き さつま芋のレーズン煮 漬物 味噌汁(白玉麩・白ねぎ)	御飯 蒸し鶏の梅ソース れんこん金平 かにかま和え 味噌汁(絹豆腐・青ねぎ)	ライス あぶらかれのムニエル フレンチサラダ いちごムース コンソメスープ(かぼちゃ・たまねぎ)	御飯 鶏肉とタマリ野菜の味噌煮 ほうれん草とイカのさっと煮 白菜の甘酢和え すまし汁(花麩・かいわれ)	御飯 つくねの胡麻味噌焼 わさび豆腐 ふりかけ すまし汁(椎茸・かいわれ)
	エネルギー:488kcal タンパク:11.1g 脂質:17.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:434kcal タンパク:17.5g 脂質:10.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:603kcal タンパク:17.3g 脂質:20.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:510kcal タンパク:19.3g 脂質:15.2g 食塩相:3.0g	エネルギー:450kcal タンパク:18.8g 脂質:8.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:425kcal タンパク:15.7g 脂質:8.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:486kcal タンパク:17.2g 脂質:15.8g 食塩相:1.9g
日計	エネルギー:1456kcal タンパク:43.9g 脂質:39.5g 食塩相:7.9g	エネルギー:1489kcal タンパク:55.6g 脂質:37.1g 食塩相:7.2g	エネルギー:1653kcal タンパク:56.5g 脂質:45.6g 食塩相:7.6g	エネルギー:1512kcal タンパク:53.2g 脂質:39.4g 食塩相:7.7g	エネルギー:1518kcal タンパク:57.4g 脂質:33.8g 食塩相:7.0g	エネルギー:1464kcal タンパク:59.9g 脂質:34.1g 食塩相:7.2g	エネルギー:1537kcal タンパク:54.9g 脂質:37.8g 食塩相:7.5g



週間献立表 2026年1月③

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	御飯 ソーセージ炒め 漬物 味噌汁(もやし・まいたけ) 牛乳	御飯 がんも煮 白菜の生姜和え 味噌汁(チンゲン菜・たまねぎ) 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ しろ菜の和え物 味噌汁(冬瓜・糸みつば) 牛乳	パン コンソメスープ(大根・人参) スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	御飯 キャベツのベーコン炒め 納豆 味噌汁(ホウレン草・かいわれ) 牛乳	パン コンソメスープ(ミニカリフラワー・大根葉) オムレツ マカロニサラダ 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 漬物 すまし汁(庄内麩・大根葉) 牛乳
	エネルギー:393kcal タンパク:14.4g 脂質:5.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:483kcal タンパク:16.8g 脂質:9.2g 食塩相:2.6g	エネルギー:460kcal タンパク:17.6g 脂質:7.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:541kcal タンパク:17.0g 脂質:27.9g 食塩相:3.1g	エネルギー:435kcal タンパク:18.2g 脂質:8.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:517kcal タンパク:16.8g 脂質:23.8g 食塩相:3.2g	エネルギー:377kcal タンパク:12.3g 脂質:4.5g 食塩相:2.1g
昼	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ フルーツ缶(りんご) 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	【ご当地 愛知県】 味噌煮込みうどん 大根の真砂炒め キャベツの柚子和え フルーツ缶(みかん)	御飯 メパレのムニエル ハニーマスタードソース マリネ風サラダ フルーツ缶(洋なし) コンソメスープ(ホウレン草・人参)	御飯 和風麻婆豆腐 小松菜の塩炒め フルーツ缶(パイナップル) すまし汁(白玉麩・かいわれ)	豆入りキーマカレー 胡瓜と玉葱のマリネ ストロベリーヨーグルト コンソメスープ(ポテト・水菜)	御飯 牛肉コロッケ 冬瓜の銀あんかけ フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(絹豆腐・青ねぎ)	ライス ハンバーグ コールスロー フルーツ缶(カクテル) コーンクリームスープ
	エネルギー:590kcal タンパク:17.4g 脂質:22.2g 食塩相:2.4g	エネルギー:466kcal タンパク:21.6g 脂質:14.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:443kcal タンパク:17.5g 脂質:8.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:440kcal タンパク:16.7g 脂質:10.1g 食塩相:1.4g	エネルギー:571kcal タンパク:16.9g 脂質:18.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:501kcal タンパク:10.4g 脂質:11.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:526kcal タンパク:16.2g 脂質:11.1g 食塩相:2.5g
おやつ	メロンゼリー	チョコデニッシュ ★マスカットゼリー	コーヒーゼリー	★いちごゼリー	ようかん	カステラ	アセロラゼリー
	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:120kcal タンパク:1.8g 脂質:6.0g 食塩相:0.3g	エネルギー:58kcal タンパク:0.3g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:100kcal タンパク:1.5g 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:28kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g
夕	御飯 さばの塩焼き 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 すまし汁(小町麩・糸みつば)	御飯 鶏肉のさっぱり炒め ねぎ入り卵焼き 漬物 すまし汁(庄内麩・大根葉)	御飯 チキンカツ 五目大豆煮 スナッペンどうのサラダ 味噌汁(わかめ・青ねぎ)	御飯 あじのみりん漬け焼き ひじきの煮物 ちんげん菜のゆず和え 味噌汁(里芋・大根葉)	御飯 豚肉の塩麹焼き 茄子の田舎煮 ふりかけ 味噌汁(花麩・絹さや)	御飯 鱈の竜田焼き ごぼうのゆず胡椒炒め 枝豆腐 味噌汁(小松菜・きざみ揚げ)	御飯 さわらの南蛮漬け じゃが芋の胡麻マヨ焼き 白菜とささみの和え物 味噌汁(ホウレン草・人参)
	エネルギー:486kcal タンパク:17.3g 脂質:17.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:513kcal タンパク:20.2g 脂質:17.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:563kcal タンパク:22.7g 脂質:15.7g 食塩相:3.1g	エネルギー:419kcal タンパク:19.3g 脂質:6.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:432kcal タンパク:19.4g 脂質:9.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:460kcal タンパク:21.2g 脂質:9.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:576kcal タンパク:20.9g 脂質:22.1g 食塩相:2.3g
日計	エネルギー:1527kcal タンパク:49.2g 脂質:45.9g 食塩相:7.0g	エネルギー:1582kcal タンパク:60.4g 脂質:47.5g 食塩相:7.1g	エネルギー:1524kcal タンパク:58.1g 脂質:32.3g 食塩相:7.4g	エネルギー:1447kcal タンパク:53.0g 脂質:44.5g 食塩相:7.0g	エネルギー:1538kcal タンパク:56.0g 脂質:36.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1561kcal タンパク:50.1g 脂質:45.4g 食塩相:7.6g	エネルギー:1507kcal タンパク:49.4g 脂質:37.7g 食塩相:7.0g



週間献立表 2026年1月④

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	御飯 肉団子の煮物 もやしと水菜の和え物 味噌汁(白玉麩・絹さや) 牛乳(パック)	御飯 目玉焼 キャベツのかに風味和え 味噌汁(かぼちゃ・白ねぎ) 牛乳(パック)	パン コンソメスープ(大根・人参) じゃが芋のバター炒め スパゲティサラダ 牛乳(パック)	御飯 野菜とツナの炒め物 納豆 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 牛乳(パック)	パン コンソメスープ(チンゲン菜・たまねぎ) ウインナー炒め パンプキンサラダ 牛乳(パック)	御飯 ベーコンと野菜の炒めもの ほうれん草の和え物 ふりかけ すまし汁(小町麩・大根菜)	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 いんげんのしらす和え 味噌汁(たまねぎ・まいたけ) 牛乳(パック)
	エネルギー:461kcal タンパク:18.1g 脂質:8.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:469kcal タンパク:19.2g 脂質:11.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:503kcal タンパク:16.5g 脂質:15.5g 食塩相:3.0g	エネルギー:457kcal タンパク:19.6g 脂質:10.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:477kcal タンパク:15.3g 脂質:16.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:375kcal タンパク:10.8g 脂質:9.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:402kcal タンパク:14.3g 脂質:5.8g 食塩相:2.4g
昼	焼肉丼 金平ごぼう バナナヨーグルト すまし汁(花麩・かいわれ)	味噌バターラーメン しゅうまい 白菜の塩昆布和え ピーチムース	御飯 赤魚の香味ソース ブロッコリーのチャンプルー風 フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(たまねぎ・しめじ)	ライス チキンのガーリックバターソテー グリル野菜 フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ホウレン草・コーン)	御飯 さばのもろみ味噌焼き ピーマンとちくわの炒め物 フルーツ缶(黄桃) すまし汁(あさり・かいわれ)	卵サラダトースト マカロニサラダ ポタージュ 牛乳(パック)	御飯 鶏の唐揚げ油淋ソースがけ 切干大根の煮物 フルーツ缶(みかん) すまし汁(花麩・白ねぎ)
	エネルギー:482kcal タンパク:19.2g 脂質:10.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:449kcal タンパク:15.6g 脂質:13.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:486kcal タンパク:20.2g 脂質:10.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:497kcal タンパク:17.9g 脂質:15.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:556kcal タンパク:18.7g 脂質:20.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:567kcal タンパク:19.3g 脂質:29.8g 食塩相:3.5g	エネルギー:675kcal タンパク:18.8g 脂質:29.2g 食塩相:1.8g
おやつ	★メロンゼリー	エクレア ★マスカットゼリー	ロールケーキ(コーヒー) コーヒーゼリー	あんこデニッシュ ★メロンゼリー	いちごゼリー	バウムクーヘン ★グレープゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★マスカットゼリー
	エネルギー:59kcal タンパク:0.8g 脂質:1.9g 食塩相:0.2g	エネルギー:86kcal タンパク:1.3g 脂質:6.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal タンパク:1.4g 脂質:3.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:117kcal タンパク:2.3g 脂質:4.9g 食塩相:0.2g	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 食塩相:0.0g	エネルギー:87kcal タンパク:1.2g 脂質:3.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 食塩相:0.1g
夕	御飯 アツタレのおろしポン酢 さつま芋の煮物 ほうれん草の土佐和え 味噌汁(なめこ・わかめ)	御飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁(はんぺん・かいわれ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 小松菜の煮浸し ゆかり和え 味噌汁(きざみ揚げ・白ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフンのカレー風味炒め煮 ふりかけ 味噌汁(椎茸・大根菜)	御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の明太マヨ焼き おくらの三杯酢 味噌汁(えのき・絹豆腐)	御飯 助宗だらのにんにく醤油焼き ごぼうと白滝の金平 りんごヨーグルト 味噌汁(もやし・青ねぎ)	御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し 南瓜のいとこ煮 のり佃煮 味噌汁(絹豆腐・青ねぎ)
	エネルギー:412kcal タンパク:20.1g 脂質:4.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:494kcal タンパク:15.2g 脂質:12.1g 食塩相:2.6g	エネルギー:517kcal タンパク:18.0g 脂質:21.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:442kcal タンパク:14.0g 脂質:9.6g 食塩相:3.1g	エネルギー:507kcal タンパク:21.1g 脂質:13.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:432kcal タンパク:19.4g 脂質:6.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:427kcal タンパク:19.0g 脂質:3.8g 食塩相:2.4g
日計	エネルギー:1414kcal タンパク:58.2g 脂質:24.7g 食塩相:7.1g	エネルギー:1498kcal タンパク:51.3g 脂質:42.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1598kcal タンパク:56.1g 脂質:50.5g 食塩相:7.6g	エネルギー:1513kcal タンパク:53.8g 脂質:40.4g 食塩相:7.6g	エネルギー:1598kcal タンパク:55.2g 脂質:51.1g 食塩相:7.7g	エネルギー:1461kcal タンパク:50.7g 脂質:49.6g 食塩相:7.6g	エネルギー:1599kcal タンパク:53.6g 脂質:42.4g 食塩相:6.9g



週間献立表 2026年1月⑤

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝	御飯 さつま揚げ煮 漬物 味噌汁(小町麩・えのき) 牛乳(パック)	パン コンソメスープ(ホウレン草・たまねぎ) オムレツ ダイスサラダ 牛乳(パック)	御飯 ウインナー炒め 納豆 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) 牛乳(パック)	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コンソメスープ(白菜・人参) 牛乳(パック)	御飯 ツナとキャベツの炒め物 ほうれん草のお浸し のり佃煮 すまし汁(椎茸・大根葉)	御飯 ハムとブロッコリーの炒め ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・白ねぎ) 牛乳(パック)	
	エネルギー:383kcal タンパク:13.5g 脂質:4.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:434kcal タンパク:16.9g 脂質:15.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:469kcal タンパク:19.6g 脂質:11.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:593kcal タンパク:18.5g 脂質:27.7g 食塩相:3.2g	エネルギー:303kcal タンパク:9.2g 脂質:2.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:434kcal タンパク:14.3g 脂質:8.0g 食塩相:2.4g	
昼	野菜たっぷりタンメン 春巻 チンゲン菜の和風マヨ和え フルーツ缶(洋なし)	【からだ元気:からだボカボカ】 御飯 豚肉のりんご生姜焼き ふろふき大根 フルーツ缶(パイナップル) すまし汁(なめこ・大根葉)	御飯 鶏肉の竜田焼き がんもの炊き合わせ りんごムース 味噌汁(ホウレン草・たまねぎ)	御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうの山椒炒め フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(花麩・糸みつば)	パン ブラウンシチュー 盛り合わせサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳(パック)	あんかけ焼きそば えび風味焼売 バナナムース 中華スープ(大根・かいわれ)	
	エネルギー:510kcal タンパク:17.7g 脂質:16.3g 食塩相:3.0g	エネルギー:464kcal タンパク:17.9g 脂質:9.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:523kcal タンパク:21.7g 脂質:16.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:421kcal タンパク:17.8g 脂質:4.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:523kcal タンパク:21.6g 脂質:15.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:482kcal タンパク:16.2g 脂質:11.6g 食塩相:2.4g	
おやつ	お誕生日会ケーキ ピーチムース	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	いちごスペシャル ★いちごゼリー	おしるこ	★グレープゼリー	あんドーナツ ★メロンゼリー	
	エネルギー:48kcal タンパク:0.9g 脂質:3.1g 食塩相:0.0g	エネルギー:68kcal タンパク:0.2g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:131kcal タンパク:1.8g 脂質:4.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:0.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:70kcal タンパク:1.1g 脂質:2.8g 食塩相:0.1g	
夕	御飯 鯖の磯辺焼 小松菜の炒め物 スナッブえんどうのポン酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 鶏肉の梅煮 厚揚げの胡麻マヨ焼き 蒸しなすのお浸し 味噌汁(庄内麩・糸みつば)	御飯 麻婆豆腐 もやしとにらの中華炒め 胡瓜と玉ねぎのナムル風 中華スープ(なると・たまねぎ)	御飯 つくねの味噌だれ さつま芋のレモン煮 漬物 すまし汁(白玉麩・青ねぎ)	御飯 あじの利休焼き 切り昆布の煮物 大根の和風マヨ和え 味噌汁(たまねぎ・茄子)	御飯 さばの照り焼き ピーマンの当座煮 即席漬け すまし汁(庄内麩・糸みつば)	
	エネルギー:533kcal タンパク:19.8g 脂質:20.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:564kcal タンパク:22.8g 脂質:21.4g 食塩相:2.8g	エネルギー:466kcal タンパク:18.7g 脂質:12.7g 食塩相:2.9g	エネルギー:518kcal タンパク:14.9g 脂質:12.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:484kcal タンパク:20.8g 脂質:14.6g 食塩相:2.7g	エネルギー:511kcal タンパク:16.7g 脂質:20.0g 食塩相:1.9g	
日計	エネルギー:1474kcal タンパク:51.9g 脂質:43.8g 食塩相:7.5g	エネルギー:1530kcal タンパク:57.8g 脂質:45.5g 食塩相:8.0g	エネルギー:1589kcal タンパク:61.8g 脂質:44.4g 食塩相:7.6g	エネルギー:1621kcal タンパク:52.7g 脂質:44.4g 食塩相:7.5g	エネルギー:1357kcal タンパク:51.6g 脂質:32.5g 食塩相:6.9g	エネルギー:1497kcal タンパク:48.3g 脂質:42.4g 食塩相:6.7g	

