



			1月 1日(木)	1月 2日(金)	1月 3日(土)	
昼食						
3時						
合計						
	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)
昼食	米飯 110g とんかつ 菜の花とかにかまの煮浸し フルーチェ 味噌汁 <small>エネルギー 517 蛋白質 18.9 脂質 17.0 炭水化物 63.9 水分 326.7 食塩相当 2.8</small>	年明けうどん 筑前煮 茄子の和風和え フルーツ いなり寿司 <small>エネルギー 468 蛋白質 16.9 脂質 9.9 炭水化物 82.7 水分 490.8 食塩相当 5.1</small>	菜飯 ぶりの煮付 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 清汁 <small>エネルギー 430 蛋白質 22.9 脂質 16.4 炭水化物 52.6 水分 318.7 食塩相当 2.1</small>	キーマカレー いんげんと卵のソテー フレンチサラダ フルーツ <small>エネルギー 531 蛋白質 18.2 脂質 21.7 炭水化物 72.4 水分 293.5 食塩相当 2.5</small>	米飯 110g 豚肉のスタミナ炒め カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁 <small>エネルギー 491 蛋白質 20.6 脂質 19.2 炭水化物 62.2 水分 373.2 食塩相当 2.4</small>	米飯 110g 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の炒め物 フルーツ コンソメスープ <small>エネルギー 428 蛋白質 22.3 脂質 13.0 炭水化物 59.8 水分 362.1 食塩相当 2.0</small>
3時	干支まんじゅう・おかき <small>エネルギー 161 蛋白質 2.1 脂質 4.2 炭水化物 20.8 水分 12.4 食塩相当 0.3</small>	ねりきり 松 <small>エネルギー 65 蛋白質 1.3 脂質 0.1 炭水化物 15.0 水分 8.5 食塩相当 0.0</small>	シューロール <small>エネルギー 109 蛋白質 1.5 脂質 0.7 炭水化物 10.1 水分 0.0 食塩相当 0.1</small>	チョコレートムース <small>エネルギー 103 蛋白質 2.0 脂質 4.9 炭水化物 2.5 水分 57.2 食塩相当 0.1</small>	抹茶ゼリー <small>エネルギー 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0</small>	紅茶風味ケーキ <small>エネルギー 173 蛋白質 3.5 脂質 8.7 炭水化物 21.2 水分 28.7 食塩相当 0.4</small>
合計	<small>エネルギー 678 蛋白質 21.0 脂質 21.2 炭水化物 84.8 水分 339.2 食塩相当 3.1</small>	<small>エネルギー 533 蛋白質 18.3 脂質 9.9 炭水化物 97.8 水分 499.3 食塩相当 5.1</small>	<small>エネルギー 539 蛋白質 24.4 脂質 17.1 炭水化物 62.7 水分 318.7 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 634 蛋白質 20.2 脂質 26.7 炭水化物 74.9 水分 350.7 食塩相当 2.6</small>	<small>エネルギー 538 蛋白質 20.7 脂質 19.2 炭水化物 73.9 水分 433.2 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 600 蛋白質 25.8 脂質 21.6 炭水化物 81.1 水分 390.8 食塩相当 2.3</small>
	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)
昼食	チャーハン 焼餃子 春雨サラダ 中華スープ <small>エネルギー 464 蛋白質 16.0 脂質 13.7 炭水化物 72.3 水分 285.6 食塩相当 3.6</small>	米飯 110g 鶏肉のトマトソース煮 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ <small>エネルギー 504 蛋白質 25.6 脂質 18.0 炭水化物 66.5 水分 405.6 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g 豚肉のすき煮 大根とカニのわさび和え フルーツ 味噌汁 <small>エネルギー 415 蛋白質 21.9 脂質 10.4 炭水化物 62.1 水分 413.8 食塩相当 2.3</small>	米飯 110g たらの照り焼き れんこんの煮物 フルーツ 味噌汁 <small>エネルギー 386 蛋白質 20.7 脂質 7.0 炭水化物 63.0 水分 341.9 食塩相当 2.2</small>	米飯 110g 揚出し豆腐 オクラの梅和え ジャムヨーグルト 漬物 味噌汁 <small>エネルギー 469 蛋白質 16.7 脂質 14.1 炭水化物 72.1 水分 472.0 食塩相当 3.1</small>	米飯 110g カニ玉 ブロッコリーのオイスター炒め 棒々鶏 中華スープ <small>エネルギー 433 蛋白質 22.4 脂質 12.4 炭水化物 55.6 水分 365.7 食塩相当 2.5</small>
3時	おやつイベント <small>エネルギー 0 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 0.0 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	かぼちゃパバロア <small>エネルギー 81 蛋白質 2.4 脂質 1.4 炭水化物 14.7 水分 55.9 食塩相当 0.0</small>	ドームケーキ(カスタード) <small>エネルギー 102 蛋白質 2.5 脂質 3.4 炭水化物 0.0 水分 18.5 食塩相当 0.0</small>	カステラ <small>エネルギー 116 蛋白質 2.6 脂質 1.4 炭水化物 23.3 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	小倉蒸パン <small>エネルギー 95 蛋白質 1.8 脂質 0.8 炭水化物 20.4 水分 20.3 食塩相当 0.2</small>	ぶどうゼリー <small>エネルギー 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>エネルギー 464 蛋白質 16.0 脂質 13.7 炭水化物 72.3 水分 285.6 食塩相当 3.6</small>	<small>エネルギー 584 蛋白質 28.1 脂質 19.3 炭水化物 81.1 水分 461.6 食塩相当 2.1</small>	<small>エネルギー 517 蛋白質 24.4 脂質 13.8 炭水化物 62.1 水分 432.3 食塩相当 2.3</small>	<small>エネルギー 502 蛋白質 23.2 脂質 8.4 炭水化物 86.3 水分 341.9 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 563 蛋白質 18.5 脂質 15.0 炭水化物 92.6 水分 492.3 食塩相当 3.3</small>	<small>エネルギー 480 蛋白質 22.4 脂質 12.4 炭水化物 67.3 水分 425.7 食塩相当 2.5</small>
	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)
昼食	米飯 110g 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ フルーツ 清汁 <small>エネルギー 487 蛋白質 24.4 脂質 16.5 炭水化物 63.6 水分 382.1 食塩相当 2.2</small>	米飯 110g たらの菜種焼き 肉じゃが フルーツヨーグルト 味噌汁 <small>エネルギー 466 蛋白質 23.6 脂質 14.9 炭水化物 63.6 水分 391.8 食塩相当 2.2</small>	ビーフカレー 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ <small>エネルギー 556 蛋白質 16.9 脂質 22.8 炭水化物 77.1 水分 276.8 食塩相当 2.4</small>	米飯 110g チキンソテータルタルソース 茄子のサラダ フルーツ コンソメスープ <small>エネルギー 540 蛋白質 23.3 脂質 24.9 炭水化物 60.7 水分 345.3 食塩相当 1.9</small>	米飯 110g 鯖の味噌煮 たけのこ金平 フルーツ 清汁 <small>エネルギー 451 蛋白質 21.3 脂質 17.7 炭水化物 56.7 水分 316.9 食塩相当 1.7</small>	米飯 110g 豚肉と厚揚げの炒め物 大根のかにあんかけ フルーツ 漬物 かき玉汁 <small>エネルギー 474 蛋白質 20.0 脂質 18.4 炭水化物 59.9 水分 369.4 食塩相当 2.2</small>
3時	マンゴーゼリー <small>エネルギー 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0</small>	シュークリーム <small>エネルギー 77 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 5.4 水分 0.0 食塩相当 0.1</small>	キャラメルプリン <small>エネルギー 70 蛋白質 2.1 脂質 1.7 炭水化物 11.7 水分 57.8 食塩相当 0.1</small>	水ようかん <small>エネルギー 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0</small>	いちごクレープ <small>エネルギー 58 蛋白質 0.9 脂質 3.5 炭水化物 5.7 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	抹茶パバロア <small>エネルギー 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>エネルギー 534 蛋白質 24.4 脂質 16.5 炭水化物 75.3 水分 442.2 食塩相当 2.2</small>	<small>エネルギー 542 蛋白質 25.5 脂質 20.0 炭水化物 69.0 水分 391.8 食塩相当 2.3</small>	<small>エネルギー 626 蛋白質 19.0 脂質 24.5 炭水化物 88.9 水分 334.6 食塩相当 2.5</small>	<small>エネルギー 613 蛋白質 24.3 脂質 25.0 炭水化物 78.0 水分 377.3 食塩相当 1.9</small>	<small>エネルギー 509 蛋白質 22.2 脂質 21.1 炭水化物 62.4 水分 316.9 食塩相当 1.7</small>	<small>エネルギー 587 蛋白質 23.0 脂質 20.2 炭水化物 81.0 水分 432.7 食塩相当 2.2</small>
	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)
昼食	味噌ラーメン 焼餃子 オクラとえのきの中華和え フルーツ <small>エネルギー 512 蛋白質 19.7 脂質 15.8 炭水化物 80.0 水分 477.0 食塩相当 4.2</small>	米飯 110g 鯖のごまだれ焼き もやしの豚肉炒め フルーツ 清汁 <small>エネルギー 394 蛋白質 20.6 脂質 10.8 炭水化物 57.1 水分 346.2 食塩相当 1.5</small>	ビビンバ丼 かぶとえびの中華煮 フルーツ ワンタンスープ <small>エネルギー 440 蛋白質 18.4 脂質 14.0 炭水化物 63.2 水分 361.7 食塩相当 1.8</small>	米飯 110g 豚肉のデミソース煮 キャベツサラダ フルーツ コンソメスープ <small>エネルギー 490 蛋白質 18.5 脂質 18.0 炭水化物 67.9 水分 402.9 食塩相当 1.8</small>	米飯 110g 鶏のはちみつ醤油焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ 味噌汁 <small>エネルギー 430 蛋白質 24.1 脂質 7.0 炭水化物 74.1 水分 331.4 食塩相当 2.2</small>	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース 金平ごぼう フルーツ 味噌汁 <small>エネルギー 437 蛋白質 17.3 脂質 11.1 炭水化物 68.8 水分 324.9 食塩相当 2.3</small>
3時	りんごケーキ <small>エネルギー 188 蛋白質 3.5 脂質 8.7 炭水化物 60.0 水分 44.6 食塩相当 0.4</small>	オレンジゼリー <small>エネルギー 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0</small>	どらやき <small>エネルギー 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2</small>	マーブル蒸パン <small>エネルギー 116 蛋白質 2.1 脂質 3.5 炭水化物 19.3 水分 18.3 食塩相当 0.2</small>	プリン <small>エネルギー 69 蛋白質 2.3 脂質 0.7 炭水化物 13.4 水分 57.8 食塩相当 0.1</small>	ミニパンケーキ <small>エネルギー 126 蛋白質 2.4 脂質 6.9 炭水化物 14.6 水分 11.6 食塩相当 0.2</small>
合計	<small>エネルギー 700 蛋白質 23.3 脂質 24.5 炭水化物 105.2 水分 521.7 食塩相当 4.6</small>	<small>エネルギー 441 蛋白質 20.6 脂質 10.8 炭水化物 68.8 水分 406.3 食塩相当 1.5</small>	<small>エネルギー 557 蛋白質 21.0 脂質 15.3 炭水化物 86.3 水分 374.3 食塩相当 1.9</small>	<small>エネルギー 606 蛋白質 20.6 脂質 21.5 炭水化物 87.2 水分 421.2 食塩相当 2.0</small>	<small>エネルギー 499 蛋白質 26.4 脂質 7.7 炭水化物 87.5 水分 389.2 食塩相当 2.4</small>	<small>エネルギー 563 蛋白質 19.7 脂質 17.9 炭水化物 83.3 水分 336.5 食塩相当 2.5</small>