

1月献立表



新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブランチエールア玉川上水

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食	パン ベーコンと野菜のスープ ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ツナソテー キャベツのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	あずき粥 姫高野の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 すまし汁 牛乳	パン ワインソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	I社計:-468kcal タバク*:15.5g 脂質*:20.9g 食塩相:2.3g	I社計:-476kcal タバク*:17.1g 脂質*:13.0g 食塩相:1.9g	I社計:-501kcal タバク*:19.7g 脂質*:16.9g 食塩相:2.3g	I社計:-502kcal タバク*:21.1g 脂質*:10.5g 食塩相:2.6g	I社計:-474kcal タバク*:15.5g 脂質*:21.8g 食塩相:2.3g	I社計:-510kcal タバク*:20.1g 脂質*:16.9g 食塩相:2.2g	I社計:-581kcal タバク*:15.4g 脂質*:15.7g 食塩相:2.4g
昼食	油麸丼 里芋のくるみ味噌かけ 小松菜のさっぱり和え すまし汁	御飯 あぶらかれいのたっぷり野菜あん 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き しろ菜のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	【お正月 おせち料理】 赤飯 具沢山汁 伊達巻 有頭海老 鶏肉の八幡巻 赤魚の柚子味噌焼き 昆布巻 寿かまぼこ 栗きんとん 黒豆 数の子 菜の花の辛子和え 富士の四季（松） 煮しめ ローストポーク	しらすのかき揚げ丼 なすの田楽 浅漬け すまし汁	ポークハヤシライス じゃが芋のチーズ焼き コンソメスープ パンナコッタ	御飯 卵と海老のチリソースかけ かぶの中華煮 即席漬け ちんげん菜のスープ
	I社計:-425kcal タバク*:15.0g 脂質*:9.3g 食塩相:2.4g	I社計:-410kcal タバク*:21.6g 脂質*:3.6g 食塩相:2.5g	I社計:-489kcal タバク*:21.4g 脂質*:16.1g 食塩相:2.8g	I社計:-687kcal タバク*:34.9g 脂質*:13.2g 食塩相:4.8g	I社計:-529kcal タバク*:11.2g 脂質*:19.8g 食塩相:2.8g	I社計:-510kcal タバク*:15.9g 脂質*:14.7g 食塩相:3.3g	I社計:-471kcal タバク*:19.0g 脂質*:13.9g 食塩相:2.8g
おやつ	牛乳プリン	もみじまんじゅう	カステラ	干支饅頭	二色羊羹	ロールケーキ（チョコ）	ミルクティープリン
	I社計:-73kcal タバク*:3.1g 脂質*:2.3g 食塩相:0.1g	I社計:-107kcal タバク*:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	I社計:-83kcal タバク*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I社計:-89kcal タバク*:1.8g 脂質*:0.1g 食塩相:0.1g	I社計:-84kcal タバク*:2.1g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I社計:-95kcal タバク*:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	I社計:-63kcal タバク*:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁	ライス 手ごねハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	【大晦日】 年越しそば かやく御飯 天ぷら フルーツポンチ	彩ちらし寿司 茶碗蒸し スナップえんどうのツナ和え 味噌汁	御飯 牛すき焼き風煮 温泉卵 春雨サラダ 味噌汁	ゆかり御飯 赤魚の照り焼き 炒り豆腐 キャベツの磯和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏 胡麻だれ 切干大根の煮物 おくらのゆず和え 味噌汁
	I社計:-454kcal タバク*:17.4g 脂質*:12.3g 食塩相:2.7g	I社計:-572kcal タバク*:20.2g 脂質*:17.8g 食塩相:2.2g	I社計:-533kcal タバク*:16.9g 脂質*:8.2g 食塩相:2.0g	I社計:-396kcal タバク*:17.5g 脂質*:7.7g 食塩相:3.3g	I社計:-550kcal タバク*:23.2g 脂質*:18.7g 食塩相:3.0g	I社計:-442kcal タバク*:22.1g 脂質*:8.2g 食塩相:2.9g	I社計:-455kcal タバク*:18.6g 脂質*:13.6g 食塩相:2.6g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

1月献立表



新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブランチエールア玉川上水

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)	
朝食	パン お魚ソーセージの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ 水菜のしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と野菜の煮物 温野菜サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ スナップえんどうのおかか和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ベーコンと野菜の炒め物 フルーツ クリームスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ささみサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き かにかま和え 梅干し 味噌汁 牛乳						
	I社計:-473kcal タバク*:16.0g 脂質*:21.0g 食塩相:2.8g	I社計:-487kcal タバク*:15.9g 脂質*:12.1g 食塩相:2.1g	I社計:-473kcal タバク*:17.2g 脂質*:13.0g 食塩相:2.3g	I社計:-521kcal タバク*:19.6g 脂質*:16.1g 食塩相:2.0g	I社計:-473kcal タバク*:16.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.5g	I社計:-500kcal タバク*:16.3g 脂質*:13.1g 食塩相:1.9g	I社計:-494kcal タバク*:19.1g 脂質*:16.7g 食塩相:2.5g						
昼食	年明けうどん 里芋の煮っころがし グレープゼリー	たっぷりキャベツの塩豚丼 大豆五目煮 わかめの香味和え 味噌汁	【人日の節句】 七草粥 あじの山椒味噌焼き 車麩の炊き合わせ 煮豆 すまし汁	御飯 サーモンフライ れんこん金平 漬物 味噌汁	御飯 挽肉となすのトマト煮 ツナサラダ フルーツ 大麦のスープ	昔ながらの醤油ラーメン 春巻き やわらか杏仁	【栄養士監修メニュー】 御飯 鶏むね肉とさつま芋のみぞれ煮 ピーマンとイカの味噌炒め カリフラワーの大葉風味 すまし汁						
	I社計:-379kcal タバク*:10.2g 脂質*:5.6g 食塩相:2.9g	I社計:-480kcal タバク*:23.8g 脂質*:12.4g 食塩相:3.2g	I社計:-426kcal タバク*:23.4g 脂質*:5.2g 食塩相:2.7g	I社計:-524kcal タバク*:15.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.6g	I社計:-500kcal タバク*:14.1g 脂質*:17.9g 食塩相:2.4g	I社計:-503kcal タバク*:15.3g 脂質*:18.2g 食塩相:3.2g	I社計:-574kcal タバク*:25.9g 脂質*:18.4g 食塩相:2.4g						
おやつ	ショコラスペシャル	抹茶プリン	紅茶ゼリー生クリーム添え	はちみつ入ドーナツ	塩まんじゅう	ロールケーキ(コーヒー)	【鏡開き】おしるこ						
	I社計:-143kcal タバク*:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g	I社計:-79kcal タバク*:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	I社計:-39kcal タバク*:0.4g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	I社計:-97kcal タバク*:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I社計:-66kcal タバク*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I社計:-92kcal タバク*:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	I社計:-101kcal タバク*:1.3g 脂質*:0.4g 食塩相:0.1g						
夕食	御飯 肉団子の甘酢がらめ ごぼうと白滝のしぐれ炒め プロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁	ライス めばるのぬい工 ハニーマスター・ソーテ 小松菜とコーンのバターソテー ピクルス ポタージュ	御飯 厚揚げのそぼろ炒め さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 玉ねぎソース 大根の明太あん 菜の花のごま味噌かけ すまし汁	御飯 さばのみりん醤油焼き ひじきの炒り煮 枝豆豆腐 味噌汁	御飯 豚肉のさっぱり炒め じゃが芋の青のりバター しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 助宗たらの葱塩麹だれ 春雨のピリ辛炒め 胡瓜の旨だし和え 味噌汁						
	I社計:-534kcal タバク*:17.2g 脂質*:15.4g 食塩相:2.8g	I社計:-506kcal タバク*:21.7g 脂質*:14.0g 食塩相:3.0g	I社計:-483kcal タバク*:14.4g 脂質*:10.4g 食塩相:2.0g	I社計:-468kcal タバク*:21.4g 脂質*:13.0g 食塩相:2.3g	I社計:-587kcal タバク*:22.4g 脂質*:25.7g 食塩相:2.9g	I社計:-488kcal タバク*:17.6g 脂質*:14.7g 食塩相:2.8g	I社計:-421kcal タバク*:21.1g 脂質*:6.6g 食塩相:3.0g						

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

1月献立表



新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブランチエールア玉川上水

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)	
朝食	パン ツナソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーの磯和え ぶりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ワインナーと野菜の炒め物 かぶのおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と芋の煮物 かにかまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のバターソテー 白菜のじゃこ浸し フルーツ 味噌汁 牛乳						
	I社計:-465kcal タバク*:15.3g 脂質*:21.0g 食塩相:2.3g	I社計:-492kcal タバク*:19.9g 脂質*:16.7g 食塩相:2.2g	I社計:-575kcal タバク*:16.1g 脂質*:16.2g 食塩相:2.4g	I社計:-470kcal タバク*:15.1g 脂質*:13.4g 食塩相:2.8g	I社計:-471kcal タバク*:19.1g 脂質*:17.5g 食塩相:2.3g	I社計:-517kcal タバク*:18.7g 脂質*:14.2g 食塩相:2.4g	I社計:-480kcal タバク*:14.2g 脂質*:12.9g 食塩相:2.2g						
昼食	カレーライス 福神漬け 白菜のコールスロー フルーツヨーグルト	【セレクト】 A:めばるのオイスターソース焼き B:酢鶏 えび風味焼売 三色ナムル 御飯 中華スープ	ねぎとろ丼 なべしが 小松菜のくるみ和え すまし汁	【小正月】 あずき粥 鶏肉の焼き治部煮 里芋の和風マヨネーズ焼き 卵豆腐 味噌汁	あんかけ焼きそば ツナ入りチヂミ ピーチゼリー 中華スープ	イチゴクリムコッペとサンドイッチ 花野菜のオーロラソース フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 牛肉じゃが ビーフン炒め 菜の花のわさび和え 味噌汁						
	I社計:-496kcal タバク*:16.2g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	I社計:-448kcal タバク*:20.3g 脂質*:11.6g 食塩相:2.6g	I社計:-444kcal タバク*:14.3g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	I社計:-500kcal タバク*:19.9g 脂質*:18.7g 食塩相:3.4g	I社計:-511kcal タバク*:16.6g 脂質*:14.9g 食塩相:3.7g	I社計:-451kcal タバク*:10.2g 脂質*:18.5g 食塩相:2.6g	I社計:-534kcal タバク*:18.1g 脂質*:14.9g 食塩相:2.9g						
		I社計:-507kcal タバク*:18.1g 脂質*:16.6g 食塩相:2.6g											
おやつ	オレンジケーキ	ショコラスペシャル	きなこまんじゅう	バウムクーヘン(チョコ)	カステラ	たい焼き	ミルクティープリン						
	I社計:-69kcal タバク*:1.3g 脂質*:2.3g 食塩相:0.1g	I社計:-143kcal タバク*:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g	I社計:-66kcal タバク*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I社計:-81kcal タバク*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	I社計:-83kcal タバク*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I社計:-68kcal タバク*:1.5g 脂質*:0.5g 食塩相:0.2g	I社計:-63kcal タバク*:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g						
夕食	茶飯 おでん ごぼうの山椒炒め 煮豆 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ちんげん菜のさっと煮 トマトの和え物 味噌汁	御飯 トンカツ 切干大根の煮物 スナップえんどうのゆず和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいのごま漬け焼き キャベツのバター醤油炒め 胡瓜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 南瓜の甘煮 しそ納豆 味噌汁	御飯 チキン南蛮 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁	太巻き寿司・いなり寿司 花しんじょうの炊き合せ ブロッコリーのささみ和え 味噌汁						
	I社計:-490kcal タバク*:17.3g 脂質*:10.1g 食塩相:3.7g	I社計:-407kcal タバク*:12.9g 脂質*:9.3g 食塩相:2.6g	I社計:-509kcal タバク*:13.6g 脂質*:16.4g 食塩相:2.9g	I社計:-425kcal タバク*:22.2g 脂質*:9.4g 食塩相:2.8g	I社計:-543kcal タバク*:22.5g 脂質*:16.2g 食塩相:2.0g	I社計:-609kcal タバク*:19.8g 脂質*:29.0g 食塩相:3.4g	I社計:-448kcal タバク*:16.3g 脂質*:9.2g 食塩相:3.3g						

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

1月献立表



新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブランチエールア玉川上水

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)	
朝食	パン 目玉焼き フルーツ トマトスープ 牛乳	御飯 はんぺん煮 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーのツナ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー かぶのしそ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 いんげんのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 オムレツ 二色野菜の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ワインナーと野菜の炒め物 ちんげん菜の土佐和え たいみそ 味噌汁 牛乳						
	I補付:-467kcal タバク*:19.2g 脂質*:17.5g 食塩相2.1g	I補付:-545kcal タバク*:15.1g 脂質*:15.6g 食塩相2.4g	I補付:-502kcal タバク*:20.4g 脂質*:17.5g 食塩相2.5g	I補付:-459kcal タバク*:13.5g 脂質*:11.2g 食塩相2.2g	I補付:-518kcal タバク*:17.5g 脂質*:23.9g 食塩相2.3g	I補付:-493kcal タバク*:15.2g 脂質*:12.7g 食塩相2.0g	I補付:-477kcal タバク*:15.4g 脂質*:13.6g 食塩相2.6g						
昼食	御飯 さばの塩焼き れんこんとさつま揚げの炒め物 おくらのポン酢がけ 味噌汁	たっぷりわかめのたぬきそば 具入り卵焼き スナップえんどうのマヨ和え	ライス チキンのクリームシチュー 盛り合わせサラダ いちごゼリー	チャーハン かに風味焼売 パインムース 豆腐のスープ	【からだ元気：からだぽかぽか】 御飯 豚肉のりんご生姜焼き ふろふき大根 ほうれん草の黒ごま和え かき玉汁	御飯 揚げざわらの油ろしポン酢 なすの田舎煮 水菜ともやしの和え物 味噌汁	ツナのトマトスパゲティ かにかまサラダ ゼリー入りフルーツポンチ ポタージュ						
	I補付:-546kcal タバク*:19.3g 脂質*:22.5g 食塩相2.9g	I補付:-468kcal タバク*:19.3g 脂質*:19.3g 食塩相3.0g	I補付:-577kcal タバク*:16.9g 脂質*:18.1g 食塩相2.0g	I補付:-488kcal タバク*:13.9g 脂質*:17.4g 食塩相3.1g	I補付:-523kcal タバク*:22.3g 脂質*:17.6g 食塩相3.1g	I補付:-571kcal タバク*:22.4g 脂質*:25.3g 食塩相2.4g	I補付:-463kcal タバク*:14.8g 脂質*:12.5g 食塩相2.3g						
おやつ	きなこまんじゅう	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	ロールケーキ (チョコ)	ドーナツ	コーヒーサンドモカ	ようかん	メープルケーキ						
	I補付:-66kcal タバク*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相0.0g	I補付:-45kcal タバク*:0.2g 脂質*:0.0g 食塩相0.0g	I補付:-95kcal タバク*:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相0.1g	I補付:-114kcal タバク*:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相0.2g	I補付:-128kcal タバク*:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相0.1g	I補付:-100kcal タバク*:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相0.0g	I補付:-64kcal タバク*:1.4g 脂質*:2.1g 食塩相0.1g						
夕食	御飯 回鍋肉 ほうれん草の中華煮浸し 中華冷奴 春雨スープ	御飯 メンチカツ さつま芋のいとこ煮 浅漬け 味噌汁	御飯 あじの竜田焼き 筍のおかか炒め しろ菜としめじの和え物 味噌汁	御飯 つくねの塩レモンだれ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 助宗たらの梅ソース ピーマンの当座煮 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 焼き厚揚げ 菜の花のゆず浸し すまし汁	御飯 ハンバーグ 玉ねぎソース 里芋の含め煮 白菜のからし和え 味噌汁						
	I補付:-459kcal タバク*:20.6g 脂質*:11.3g 食塩相2.2g	I補付:-588kcal タバク*:14.1g 脂質*:15.9g 食塩相3.2g	I補付:-428kcal タバク*:22.7g 脂質*:11.0g 食塩相2.4g	I補付:-536kcal タバク*:15.6g 脂質*:20.4g 食塩相3.5g	I補付:-423kcal タバク*:20.1g 脂質*:6.3g 食塩相2.9g	I補付:-510kcal タバク*:23.7g 脂質*:17.3g 食塩相2.3g	I補付:-556kcal タバク*:21.1g 脂質*:17.8g 食塩相2.7g						

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

1月献立表



新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。

元日には「長寿の願い」「子孫繁栄」などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供いたします。

ブランチエールア玉川上水

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)	
朝食	パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんも煮 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナといんげんの炒め物 しろ菜ののり浸し 漬物 味噌汁 牛乳	パン 具沢山クリームスープ かにかまサラダ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き 大根のゆず和え 梅干し 味噌汁 牛乳					
	I補付:-470kcal タバク*:14.2g 脂質*:21.1g 食塩相2.5g	I補付:-486kcal タバク*:19.6g 脂質*:14.2g 食塩相2.6g	I補付:-532kcal タバク*:19.2g 脂質*:16.8g 食塩相2.0g	I補付:-442kcal タバク*:15.1g 脂質*:12.9g 食塩相2.6g	I補付:-502kcal タバク*:17.3g 脂質*:17.1g 食塩相2.1g	I補付:-477kcal タバク*:18.4g 脂質*:15.9g 食塩相2.4g					
昼食	【セレクト】 A:親子煮 B:卵と海老の旨塩炒め ごぼうの味噌金平 漬物 御飯 すまし汁	牛丼 さつま芋のはちみつ照り焼き ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 あぶらかけいのマヨネーズ焼き 春雨の旨煮 煮豆 すまし汁	【ご当地:愛知県】 味噌煮込みうどん 胡瓜と人参の青じそ和え あずきプリン	御飯 厚揚げと根菜の明太子炒め 白菜の煮浸し 水菜とささみの和え物 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)					
	I補付:-476kcal タバク*:19.4g 脂質*:13.5g 食塩相3.1g	I補付:-493kcal タバク*:16.0g 脂質*:13.2g 食塩相2.7g	I補付:-488kcal タバク*:21.6g 脂質*:12.4g 食塩相2.5g	I補付:-533kcal タバク*:27.0g 脂質*:15.7g 食塩相3.3g	I補付:-407kcal タバク*:16.0g 脂質*:8.3g 食塩相2.7g	I補付:-470kcal タバク*:14.6g 脂質*:10.9g 食塩相2.8g					
	I補付:-448kcal タバク*:18.1g 脂質*:11.4g 食塩相3.2g										
おやつ	黒糖まんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	もみじまんじゅう	黒糖ケー芬	塩まんじゅう	いちごスペシャル					
	I補付:-66kcal タバク*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相0.0g	I補付:-46kcal タバク*:0.4g 脂質*:1.4g 食塩相0.0g	I補付:-107kcal タバク*:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相0.1g	I補付:-66kcal タバク*:1.6g 脂質*:2.0g 食塩相0.0g	I補付:-66kcal タバク*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相0.2g	I補付:-127kcal タバク*:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相0.1g					
夕食	御飯 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 おくらの三杯酢 味噌汁	御飯 麻婆なす キャベツとイカの塩炒め フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉と野菜の白煮 里芋のごまだれ ゆかり和え 味噌汁	御飯 あじフライ 切干大根の煮物 プロッコリーのくるみ和え 味噌汁	ライス ミートローフ 南瓜のチーズパン粉焼き ピクルス コンソメスープ	御飯 鶏肉のバター醤油 切り昆布の煮物 わさび豆腐 味噌汁					
	I補付:-452kcal タバク*:23.1g 脂質*:8.1g 食塩相2.4g	I補付:-520kcal タバク*:13.0g 脂質*:21.4g 食塩相2.5g	I補付:-453kcal タバク*:19.6g 脂質*:10.9g 食塩相3.3g	I補付:-534kcal タバク*:17.2g 脂質*:16.6g 食塩相2.9g	I補付:-526kcal タバク*:19.1g 脂質*:14.6g 食塩相2.6g	I補付:-514kcal タバク*:21.8g 脂質*:19.8g 食塩相3.4g					

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。