

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月19日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 しそ昆布 牛乳	御飯 鯖の朝鮮焼き ほうれん草のソテー ゆずきのこ酢の物【とろろ芋】 甘夏缶【みかんゼリー】 	御飯 鶏肉の照り焼き 豆腐とトマトの炒め物 ごぼうサラダ【きゅうりサラダ】 しば漬【のり佃】 
	エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 589 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 27 脂質: 23 塩分相当量: 3
1月20日(金) 	麦飯 味噌汁 煮浸し ふりかけ【白桃缶】 牛乳	御飯 和風焼肉 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 ヨーグルトムース 	御飯 ふぐ鍋 春雨のたらこ炒め ちしゃもみ【白菜の和え物】 黒豆
	エネルギー: 510 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 655 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 550 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2
1月21日(土) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 赤魚のうに焼き もやしとにらの炒め物【切干大根の炒め煮】 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 いちご【いちごゼリー】	御飯 豚肉のしそ炒め ミネストローネ 胡瓜の利久あえ 桜漬【キウイ】 
	エネルギー: 546 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 603 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 528 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月22日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ いんげんのソテー プリン リンゴジュース	御飯 鮭の香味ソースかけ けんちょう ブロッコリーのおかか和え 京わかめ【めかぶ佃】 	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつま芋のレモン煮 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 刻みたくあん【みかん缶】
	エネルギー: 584 蛋白質: 14 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3
1月23日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのしそ炒め アスパラピーナツ和え【いんげんピーナツ和え】 コーヒーゼリー	御飯 鱈の塩焼き 肉じゃが 白菜のゆかり和え たいみそ 
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 660 蛋白質: 21 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
1月24日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の柚庵焼き えのきの中華炒め【カリフラワーのスープ煮】 パンプキンサラダ キウイ【アセロラゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き ふきのまさご煮【キャベツのまさご煮】 胡瓜の梅肉あえ べったら漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 665 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 513 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
1月25日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 昆布豆【のり佃】 牛乳 	御飯 豚肉のごま風味焼き【にんにくの風味焼】 白菜のスープ煮 トマトサラダ 鉄火らっきょう【ビワ缶】 	御飯 ダルマダイの昆布煮 茶碗蒸し カリフラワーの甘酢和え うにくらげ【しそわかめ】
	エネルギー: 537 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 31 脂質: 13 塩分相当量: 4

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。