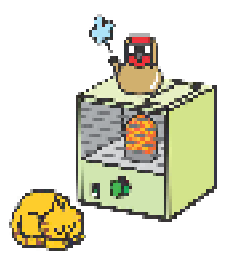


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月12日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそわかめ 牛乳	御飯 鯖の塩焼き ポテトのクリーム煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 京わかめ【キウイ】 	御飯 豚肉のチーズ焼き なすの味噌煮 カリフラワーの甘酢和え ちりめん山椒【のり佃】 
	エネルギー: 468 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月13日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の和え物 福神漬(無着色)【ビワ缶】 牛乳	肉うどん おむすび うざく ミルクゼリー  	御飯 エビカツ ふきの煮物 大根サラダ 金時芋
	エネルギー: 473 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 16 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 631 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 3
1月14日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【南瓜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ 長芋の煮物 チンゲン菜のくるみ和え いちご【いちごゼリー】	御飯 鶏肉の治部煮 もやしとにらのかか炒め【大根の炒め煮】 ブロッコリーサラダ べったら漬【キウイ】
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3
1月15日(日) 	食パン コーンポタージュ レタスサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き マカロニソテー 胡瓜の酢の物 梅ちりめん	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ 菜公【洋梨缶】 
	エネルギー: 459 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 633 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2
1月16日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ りんご【りんごゼリー】 	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 三色ソテー ごま豆腐 子持ち昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 606 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 4
1月17日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実わかめ【白桃缶】 牛乳	御飯 さばの味噌煮 ビーフソテー 白菜の即席漬【のり佃】 キウイフルーツ【いちごムース】 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き れんこんの金平【里芋の煮物】 焼茄子の酢醤油かけ 胡ちゃん漬【ふりかけ】
	エネルギー: 533 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 576 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月18日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 豚肉のトマトソースかけ 筍の中華炒め【いんげんのソテー】 キャベツのサラダ 奈良漬【みかん缶】	御飯 ぶりのおろし煮 きのこソテー【カリフラワのースープ煮】 胡瓜の酢の物 うにくらげ【うめびしお】 
	エネルギー: 543 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 19 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。