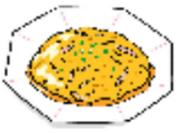


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月26日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 鱈の酢じょうゆ煮 ほうれん草のソテー もやしわさび醤油和え【胡瓜わさび醤油和え】 黄金いか【りんご缶】 	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 長芋の煮物 春雨の酢の物 しその実漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月27日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【みかん缶】 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 野菜のソテー 胡瓜の和え物 栗きんとん 	御飯 かに玉あんかけ 筑前煮 キャベツサラダ 菜公【白桃缶】 
	エネルギー: 513 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 4
1月28日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【割干大根の煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鮭の南部焼【鮭の照焼】 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 ゆずきのご酢の物【トマトおろし和え】 福神漬【のり佃】 
	エネルギー: 525 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 572 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4
1月29日(日) 	クロワッサン クリームスープ 胡瓜のサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 	御飯 はんぺんの卵とじ ビーフソテー シーザーサラダ さつま芋の甘煮	御飯 赤魚の味噌煮 金平ごぼう【里芋のごま煮】 白菜の磯辺和え しその実わかめ【黄桃缶】
	エネルギー: 519 蛋白質: 16 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 4
1月30日(月)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【がんもの煮物】 山菜佃煮【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚の天ぷら 大根のうすくず煮 チンゲン菜のおかか和え りんご【りんごゼリー】	御飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのたらこ炒め 胡瓜の利久あえ うめびしお
	エネルギー: 469 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3
1月31日(火) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり佃煮 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ 白菜の煮浸し ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 子持ち昆布【しそわかめ】 	御飯 鱈の梅煮 大学芋【さつま芋の煮物】 小松菜の白和え 胡ちゃん漬【洋梨缶】
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 629 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 4
2月1日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳	赤飯 鶏肉の柚庵焼き すまし汁 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 プリンアラモード 	御飯 石狩煮 ピーマンの炒め物 焼茄子の生姜醤油かけ 金時豆 
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 625 蛋白質: 32 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3

*【 】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。