メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
1月3日(木)	御飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 豆乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え ゆずゼリー	御飯 クリームシチュー ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 484 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量:5	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 583 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月4日(金)	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【ポテトサラダ】 豆乳	御飯 豚肉のカレー焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え はちみつレモンゼリー	御飯 白身魚の昆布煮 ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ 桜漬【ふりかけ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 545 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月5日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 カラスカレイのムニエル えのきの金平【野菜ソテー】 チンゲン菜の菜種和え 黒糖蒸しケーキ	御飯 八宝菜 金平ごぼう【煮豆】 おくらの酢の物【とろろ芋】 福神漬(無着色)【黄桃缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 517 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3
1月6日(日)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの炒め煮】 梅干し【うめびしお】 豆乳	御飯 鶏肉の南部焼き 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【キウイ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月7日(月)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【のり佃】 豆乳	七草粥 赤魚の柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子【水ようかん】	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月8日(火)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【茄子の炒め煮】 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 ｼｭｰﾏｲの甘酢あんがらめ たらこスパゲッティー ほうれん草のナムル たくあん【ふりかけ】	御飯 白身魚のピカタ さつま芋と昆布の煮物 胡瓜のサラダ 黄金いか【みかん缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 468 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 615 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 598 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月9日(水)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 ふぐの唐揚げ キャベツのスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 いちご【いちごゼリー】	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 トマトのおろし和え うにくらげ【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563 蛋白質: 22 脂質: 15 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。