

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月10日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ぶりの煮付け リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 うの花炒り【キャベツの炒め煮】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 葉わさび漬【白桃缶】 エネルギー: 582 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月11日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め物 ふりかけ【パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	ちらし寿司 鶏肉の山椒焼き 清汁 胡瓜の和え物 ぜんざい   エネルギー: 641 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の磯辺焼き【白身魚の風味焼】 野菜の卵とじ コールスローサラダ 山菜佃煮【りんご缶】 エネルギー: 536 蛋白質: 30 脂質: 11 塩分相当量: 3
1月12日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 469 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の照り焼き ジャガイモのクリーム煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 奈良漬【キウイ】 エネルギー: 608 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ 五目煮豆 カリフラワーの甘酢和え 山川漬【洋梨缶】  エネルギー: 624 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 3
1月13日(日) 	ロールパン コンソメスープ キャベツサラダ プリン 牛乳 エネルギー: 565 蛋白質: 20 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 豚肉の生姜焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 ゆずみそ エネルギー: 537 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ ピーマンの炒め物 大根サラダ 金時芋 エネルギー: 562 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月14日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【南瓜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鮭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】   エネルギー: 590 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	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】 シーザーサラダ べったら漬【甘夏缶】 エネルギー: 631 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量: 3
1月15日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 5	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 657 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の甘酢あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 540 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3
1月16日(水) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【がんもの煮物】 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き のっぺい汁 春雨の酢の物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き 大根の煮物 カリフラワーのサラダ 胡ちゃん漬【ふりかけ】  エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 19 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。