

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月17日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実わかめ【白桃缶】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 さばの味噌煮 ビーフソテー 白菜の即席漬 キウイフルーツ【いちごムース】  エネルギー: 576 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き れんこんの金平【ごぼうの煮物】 焼茄子の酢醤油かけ 福神漬(無着色)【うぐいす豆】 エネルギー: 558 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月18日(金)	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 526 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 豚肉のトマトソースかけ 筍の中華炒め キャベツのサラダ アロエヨーグルト【ヨーグルト】 エネルギー: 607 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 タイの塩焼き きのコバター醤油炒め【南瓜のスープ煮】 胡瓜の酢の物 うにくらげ【金時芋甘煮】 エネルギー: 571 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 4
1月19日(土)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのチーズ焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 かぶなます ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 豚肉のしそ炒め ミネストローネ 胡瓜の利久あえ いちご【いちごゼリー】  エネルギー: 555 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月20日(日) 	クロワッサン クリームスープ 胡瓜のサラダ ももゼリー グレープジュース  エネルギー: 474 蛋白質: 9 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 はんぺんの卵とじ えのきの炒め物【野菜ソテー】 白菜の磯辺和え 金時豆 エネルギー: 559 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の西京焼き 金平ごぼう【里芋のごま煮】 パンプキンサラダ しそ昆布【黄桃缶】 エネルギー: 671 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 3
1月21日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鱈の酢じょうゆ煮 けんちょう もずくサラダ キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 573 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 キャベツの中華炒め トマトサラダ 野沢菜ちりめん【のり佃】  エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 2
1月22日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の唐揚げ もやしとにらのかか炒め【ごぼうの煮物】 コールスローサラダ コーヒーゼリー  エネルギー: 727 蛋白質: 26 脂質: 26 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の昆布煮 チンゲン菜の中華炒め 胡瓜の酢の物 らっきょう【洋梨缶】 エネルギー: 481 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2
1月23日(水) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山菜佃煮【昆布の佃煮】 牛乳 エネルギー: 496 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き 赤だし 白菜のゆかり和え 抹茶ようかん【水ようかん】  エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 ハンバーグ キャベツのしそ炒め ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 609 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。