

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月24日(木) 	麦飯 味噌汁 ふきの煮物【茄子の煮物】 ふりかけ【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 454 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の朝鮮焼き さつまいもの煮物 盛り合わせサラダ たくあん【甘夏缶】 エネルギー: 652 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 ぶり大根 ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】  エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月25日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【かんぴょうの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 516 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 マカロニソテー 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 607 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 トマトのおろし和え 福神漬(無着色)【のり佃】 エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
1月26日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー 焼き茄子 さつまいもデザート【栗ムース】  エネルギー: 637 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 サーマンステーキ いんげんの炒め煮 春雨の酢の物 しば漬【洋梨缶】 エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月27日(日) 	マーブル食パン ワカメスープ キャベツサラダ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの甘辛炒め【白菜の炒め煮】 胡瓜のツナマヨ和え みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 660 蛋白質: 19 脂質: 24 塩分相当量: 3	御飯 ポークソテー 大根の煮物 カニサラダ 奈良漬【ゆずみそ】 エネルギー: 518 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2
1月28日(月)	麦飯 味噌汁 ポテトの炒め煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 エビフライ【エビカツ】 ふきのまさご煮【冬瓜の煮物】 キャベツサラダ いちご【いちごムース】 エネルギー: 627 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の梅風味焼 大豆の煮物 白菜の甘酢和え 黄金いか【白桃缶】  エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
1月29日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそ昆布【甘夏缶】 牛乳 エネルギー: 545 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	肉うどん おむすび 胡瓜のサラダ 抹茶ミルクゼリー エネルギー: 594 蛋白質: 16 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 鱈の酢じょうゆ煮 ピーマンソテー キャベツの磯辺和え 金時芋 エネルギー: 582 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月30日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜公【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 487 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 石狩煮 チンゲン菜のソテー ごま豆腐 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 639 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 カリフラワーの華風煮 シーザーサラダ のり豆【ビワ缶】  エネルギー: 557 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2

*【 】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。