

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月16日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	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】	御飯 中華風卵焼き 大根の煮物 カリフラワーサラダ 胡ちゃん漬【黄桃缶】 
	エネルギー: 538 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
1月17日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 さばの味噌煮 ビーフンソテー 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 キウイフルーツ【いちごムース】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き れんこんの金平【キャベツの煮物】 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: 533 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 576 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月18日(土) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	御飯 豚肉のトマトソースかけ 筍の中華炒め【野菜ソテー】 キャベツのサラダ ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 鮭の塩焼き きのこバター醤油炒め【南瓜スープ煮】 胡瓜の酢の物 うにくらげ【金時芋】
	エネルギー: 526 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 657 蛋白質: 26 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 526 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 4
1月19日(日) 	クロワッサン クリームスープ 胡瓜サラダ ももゼリー グレープジュース 	御飯 はんぺんの卵とじ えのきの炒め物【キャベツソテー】 白菜の磯辺和え 金時豆	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: 474 蛋白質: 9 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 670 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 3
1月20日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鰯の酢じょうゆ煮 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 焼肉 キャベツの中華炒め トマトサラダ 梅ちりめん【のり佃】 
	エネルギー: 519 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 2
1月21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	御飯 鶏肉の唐揚げ もやしとにらのかか炒め【白菜かか煮】 コールスローサラダ 杏仁豆腐	御飯 白身魚の昆布煮 チンゲン菜のソテー 胡瓜の酢の物 らっきょう【洋梨缶】
	エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 693 蛋白質: 25 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 481 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2
1月22日(水) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山菜佃煮【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 赤だし 白菜のゆかり和え 抹茶ようかん【あずきゼリー】	御飯 ハンバーグ キャベツのしそ炒め ゆずきのこの酢の物 オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 496 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	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。