

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月23日(木) 	麦飯 味噌汁 ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の朝鮮焼き さつまいもの煮物 海草サラダ【キャベツサラダ】 たくあん【たくあんペースト】 エネルギー: 582 蛋白質: 19 脂質: 14 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 のり豆【金時豆】  エネルギー: 606 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2
1月24日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ポテトの煮物】 甘口たらこ【ビワ缶】 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【白身魚の風味焼】 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【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 ひじきの煮物 トマトのおろし和え 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】  エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
1月25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: 502 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフンソテー 焼き茄子 栗のデザート エネルギー: 642 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 鮭の塩焼 いんげんの炒め煮 春雨の酢の物 しば漬【しば漬ペースト】  エネルギー: 561 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月26日(日)	マーブル食パン ワカメスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 572 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの甘辛煮【白菜の煮物】 胡瓜のツナ和え みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 610 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2	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: 516 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2
1月27日(月) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 エビフライ ふきのまさご煮【里芋の煮物】 キャベツサラダ いちご【いちごゼリー】  エネルギー: 627 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の風味焼き 大豆の煮物 白菜の甘酢和え 黄金いか【甘夏缶】 エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
1月28日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそ昆布【黄桃缶】 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 フルーチェ  エネルギー: 558 蛋白質: 14 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のムニエル ピーマンソテー キャベツの磯辺和え 金時芋 エネルギー: 576 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月29日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 京わかめ【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 484 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: 641 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 カリフラワーの華風煮 シーザーサラダ 黒豆 エネルギー: 627 蛋白質: 31 脂質: 18 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。