メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
1月2日(木)	御飯 味噌汁 盛り合わせ 葉わさび漬【のり佃】 豆乳	寿司盛り合わせ 牛肉のしぐれ煮 清汁 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 紅白饅頭【あずきゼリー】	御飯 かに玉あんかけ 筑前煮【里芋の煮物】 ハムサラダ 菜公【りんご缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 530 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 686 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量:5	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4
1月3日(金)	御飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 豆乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え ゆずゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 クリームシチュー ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量:5	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 583 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月4日(土)	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【しそわかめ】 豆乳	御飯 豚肉のカレー焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え デザート	御飯 ダルマダイの昆布煮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 桜漬【黄桃缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 547 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月5日(日)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 カラスカレイのムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 チンゲン菜のくるみ和え 黒糖蒸しケーキ	御飯 八宝菜 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3
1月6日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月7日(火)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月8日(水)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しそわかめ 牛乳	御飯 ｼｭｰﾏｲの甘酢あんがらめ たらこスパゲッティー ほうれん草ナムル【チンゲン菜ナムル】 たくあん【たくあんペースト】	御飯 白身魚のピカタ さつま芋と昆布の煮物 胡瓜のサラダ 黄金いか
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 615 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601 蛋白質: 25 脂質: 11 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。