

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月30日(木) 	麦飯 味噌汁 白菜の和え物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	親子丼 清汁 かぶなます ゆずゼリー【はちみつレモンゼリー】  エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 白身魚のカレー焼き たらこスパゲッティ 胡瓜の中華和え しその実わかめ【のり佃】  エネルギー: 625 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3
1月31日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	御飯 ポークチャップ 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 キャベツのサラダ たくあん【たいみそ】 エネルギー: 554 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイ磯辺焼【ダルマダイ照焼】 きのこのバター醤油炒め【野菜ソテー】 胡瓜の酢の物 うにくらげ【ふりかけ】 エネルギー: 562 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 4
2月1日(土) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 しその実漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	赤飯 カラスカレイの粕漬焼 清汁 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 563 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 鶏団子のよせ鍋風 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の香り和え びわ缶  エネルギー: 615 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月2日(日)	ロールパン 春雨スープ オムレツ いちごヨーグルト【いちごムース】 コーヒー エネルギー: 485 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 ビーフシチュー いんげんのソテー トマトのマリネ しそわかめ【たくあん漬ペースト】  エネルギー: 611 蛋白質: 17 脂質: 21 塩分相当量: 1	御飯 赤魚の香味ソースかけ えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 大根サラダ 金時豆 エネルギー: 618 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月3日(月) 節分 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳  エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	寿司盛り合わせ 鰯ハンバーグの野菜あんかけ すまし汁 胡瓜の梅肉和え カルシウムボーロ【あずきゼリー】  エネルギー: 722 蛋白質: 30 脂質: 21 塩分相当量: 4	御飯 豚肉の生姜煮 なすの煮物 レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 刻み高菜【キウイ】 エネルギー: 497 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3
2月4日(火) 立春 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	たきこみ御飯 鶏肉の山椒焼き かき卵汁 はなっこりーのからし和え 焼皮桜もち【こしあんムース】  エネルギー: 692 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の煮付 野菜のソテー めた【胡瓜の酢みそ和え】 梅ちりめん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 489 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2
2月5日(水)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 プルコギ ブロッコリーのカニあんかけ 白菜の香り和え オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のピカタ さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 キャベツのピーナツ和え ゆずみそ エネルギー: 615 蛋白質: 25 脂質: 8 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。