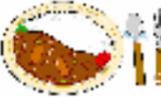


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月9日(木)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 うめびしお 牛乳 	御飯 ふくの唐揚げ キャベツのスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 いちご【ベリーゼリー】	御飯 肉豆腐 筍のしそ風味炒め トマトのおろし和え うにくらげ【たいみそ】 
	エネルギー: 528 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月10日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め物 ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳 	ちらし寿司 鶏肉の山椒焼き 清汁 胡瓜の和え物 ぜんざい 	御飯 白身魚の磯辺焼き 野菜の卵とじ コールスローサラダ 山菜佃煮【りんご缶】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 641 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 541 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月11日(土)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鱈の煮付け リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え みかん【みかんゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 うの花炒り【キャベツの炒め煮】 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 葉わさび漬【白桃缶】
	エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月12日(日)	ロールパン コンソメスープ キャベツサラダ プリン 牛乳 	御飯 プルコギ ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 ゆずみそ 	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ いんげんの炒め物 大根サラダ 金時芋
	エネルギー: 565 蛋白質: 20 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月13日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 タラコとチーズの卵焼き ポテトのクリーム煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 奈良漬【キウイ】	御飯 豚肉の生姜焼き 五目煮豆 カリフラワーの甘酢和え 山川漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 472 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
1月14日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【南瓜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ 長芋の煮物 チンゲン菜のくるみ和え いちご【いちごゼリー】	御飯 鶏肉の治部煮 もやしとにらのかか炒め【大根炒め煮】 シーザーサラダ べったら漬【甘夏缶】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 630 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量: 3
1月15日(水)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー 	御飯 白身魚の甘酢あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え 子持ち昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 652 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 534 蛋白質: 23 脂質: 10 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。