

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月15日(木) 	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
1月16日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん山椒【しそわかめ】 牛乳	御飯 柳川風煮 ナポリタンスパゲティ おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 バナナ【バナナムース】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 大根の煮物 とろろ芋 しその実漬【たいみそ】
	エネルギー: 505 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月17日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 しば漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 牛肉と野菜の炒めもの さつま芋のミルク煮 胡瓜の利久あえ 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草ソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ のり佃煮
	エネルギー: 468 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 684 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 1	エネルギー: 585 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2
1月18日(日) 	デニッシュパン コーンポタージュ ツナサラダ だいたいムース【オレンジゼリー】 リンゴジュース	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 金時豆 	御飯 マーボー豆腐 金平ごぼう【里芋の煮物】 胡瓜の梅肉和え 刻み高菜【白桃缶】
	エネルギー: 530 蛋白質: 11 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月19日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚 蓮根としめじの甘辛炒め【いんげんの煮物】 キャベツのわさびしょうゆ和え みかん【みかんゼリー】	御飯 ダルマダイの照り焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 トマトのおろし和え わかめの磯漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月20日(火) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 たくあん【ビワ缶】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ ふきの煮物【長芋の煮物】 白菜の和え物 レモン蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】	御飯 豚しゃぶ 五目煮豆 胡瓜のおかか和え 山川漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月21日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 葉わさび漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 きのことソテー【ポトフ】 ハムサラダ りんご【りんごゼリー】	御飯 白身魚のカレー焼き けんちょう キャベツのゆかり和え ゆずみそ 
	エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 9 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。