

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>1月22日(木)</b> 	麦飯1 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【黄桃缶】 牛乳	御飯1 エビフライ 長芋の煮物 酢の物 フルーチェ 	御飯1 回鍋肉 ブロッコリーのかにあんかけ 中華和え 金時芋 
	エネルギー: 485    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 650    蛋白質: 17 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 531    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 3
<b>1月23日(金)</b>	麦飯1 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 しば漬【卵ロール】 牛乳	御飯1 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 ごま和え 杏仁豆腐	御飯1 魚の朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 ビーフナムル べったら漬【のり佃煮】 
	エネルギー: 484    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 619    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 2
<b>1月24日(土)</b>	麦飯1 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ】 牛乳	御飯1 魚の西京焼き 野菜炒め 冷奴 ビワ缶 	御飯1 中華風卵焼き 南瓜の煮物 サラダ 奈良漬【りんご缶】
	エネルギー: 491    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 603    蛋白質: 30 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 630    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 3
<b>1月25日(日)</b> 	パン コンソメスープ いんげんのソテー ゼリー 牛乳	御飯1 牛肉のトマトソース煮 えのきの金平【チンゲン菜のソテー】 コールスローサラダ 菊水漬【めかぶ佃煮】	御飯1 豆腐の土佐焼き マーボー茄子 レモン醤油和え 菜公【甘夏缶】
	エネルギー: 505    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 596    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 564    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3
<b>1月26日(月)</b>	麦飯1 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの炒め煮】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯1 魚の梅肉ソースかけ 華風煮 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 黒糖蒸しカステラ	御飯1 豚肉の生姜焼き うすくず煮 磯辺和え バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 537    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 617    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 2
<b>1月27日(火)</b>	麦飯1 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳	御飯1 鶏肉の柚庵焼き ごぼうの煮物【白菜の煮物】 たらこマヨネーズあえ 桜漬【洋梨缶】	御飯1 魚のおろし煮 マカロニソテー ポン酢和え みかん【みかんゼリー】
	エネルギー: 504    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 625    蛋白質: 22 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2
<b>1月28日(水)</b> 	麦飯1 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯1 焼肉 スープ サラダ 柚子ゼリー 	御飯1 魚のきのこあんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 サラダ たくあん【白桃缶】
	エネルギー: 550    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 605    蛋白質: 19 脂質: 20    塩分相当量: 1	エネルギー: 555    蛋白質: 22 脂質: 12    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。