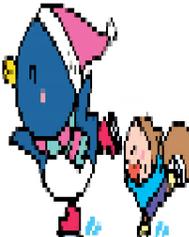


# メ ニ ュ ー



	朝 食	昼 食	夕 食
1月29日(木) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 しその実わかめ【のり佃】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の香り和え 刻み高菜【ピワ缶】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のくるみ和え いちご【いちごゼリー】
	エネルギー: 531    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 514    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3
1月30日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 中華風卵焼き れんこんの煮物【長芋の煮物】 ツナサラダ りんご【りんごゼリー】 	御飯 タイのムニエル もやしとにらのかか炒め【大根炒め煮】 かぶなます しそ昆布【ゆずみそ】
	エネルギー: 473    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 632    蛋白質: 23 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 3
1月31日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 白菜のゆかり和え わかめの磯漬【うぐいす豆】	御飯  鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋の煮物 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 鉄火らっきょう【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 519    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 560    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 3
2月1日(日) 	胚芽ロール コンソメスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー カフェオレ	赤飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 清汁 胡瓜のおかか和え  奈良漬【キウイ】	御飯 赤魚の煮付 スパゲティ キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 582    蛋白質: 13 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 542    蛋白質: 28 脂質: 14    塩分相当量: 4	エネルギー: 545    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2
2月2日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 山菜佃煮【のり佃】 牛乳	御飯 石狩煮 チンゲン菜のソテー ごま豆腐 しば漬【黄桃缶】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 うの花炒り【茄子の煮物】 シーザーサラダ のり豆【金時芋甘煮】
	エネルギー: 488    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 540    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 634    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量: 2
2月3日(火) 節分 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【ポテトサラダ】  牛乳	寿司盛り合わせ  白身魚の生姜焼き 清汁 胡瓜の梅肉和え カルシウムボーロ【こしあんムース】	御飯  プルコギ さつま芋のミルク煮 大根サラダ 京わかめ【うめびしお】
	エネルギー: 477    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 628    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 639    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2
2月4日(水) 立春 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮 山川漬【みかん缶】 牛乳	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【水ようかん】	御飯 白身魚の磯辺焼き けんちょう コールスローサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 488    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 685    蛋白質: 28 脂質: 19    塩分相当量: 4	エネルギー: 557    蛋白質: 26 脂質: 12    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。