

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月8日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しそわかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ たらこスパゲッティ ほうれん草ナムル 刻みたくあん【のり佃】	御飯 白身魚のピカタ さつま芋と切昆布の煮物 胡瓜のサラダ 黄金いか【みかん缶】
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月9日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 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【白身魚の塩焼】 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: 518 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 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10日(土)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 鮭の香草焼き キャベツのスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 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: 611 蛋白質: 27 脂質: 13 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11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 鶏肉の照り焼き 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: 562 蛋白質: 20 脂質: 14 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12日(月)	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 赤魚の煮付け リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え みかん【オレンジゼリー】	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: 570 蛋白質: 26 脂質: 10 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13日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【しば漬ペースト】 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 ダルマダイの生姜焼き 煮豆 カリフラワーの甘酢和え 山川漬【洋梨缶】
	エネルギー: 468 蛋白質: 16 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: 602 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月14日(水) 	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【みかん缶】
	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

*【 】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。