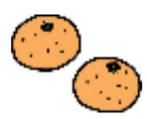
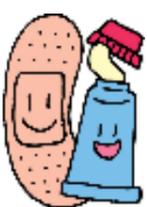


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月14日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き  南瓜の煮物 シーザーサラダ 子持ち昆布【オレンジ】【みかんゼリー】	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 しその実漬【しそわかめ】【漬物ペースト】
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月15日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 山川漬【黄桃缶】 牛乳	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	御飯 サーモンステーキ けんちょう 胡瓜の利久あえ  うめびしお
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月16日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん】【ゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆかり和え  奈良漬【みかん缶】	御飯 豚肉と生揚げ【焼豆腐】の味噌炒め ごぼうの煮物【茄子の煮物】 おくらの酢の物【キャベツの和え物】 キウイ【パインゼリー】
	エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月17日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ  ラフランスゼリー ブレンドコーヒー	御飯 かに玉あんかけ 蓮根としめじの甘辛炒め【大根の煮物】 ブロッコリーのくるみ和え 胡ちゃん漬【うめびしお】	御飯 鶏肉の甘辛煮 マカロニソテー もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 さわやか漬【りんご缶】
	エネルギー: 553 蛋白質: 9 脂質: 27 塩分相当量: 1	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3
1月18日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【キャベツの煮物】 桜漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 赤だし  胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】	御飯  ハンバーグ カリフラワーの華風煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ ゆずみそ
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 624 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月19日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮  子持ち昆布【洋梨缶】 牛乳	御飯 焼肉 豆腐とトマトの炒め物 キャベツサラダ ゆずゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 スズキの香草焼き かぶの白煮 白菜のごま酢和え【白菜の酢の物】 葉わさび漬【しそわかめ】【漬物ペースト】
	エネルギー: 518 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 666 蛋白質: 25 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 532 蛋白質: 26 脂質: 6 塩分相当量: 3
1月20日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【人参の金平】 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ  ポテトの煮物 胡瓜の土佐和え 福神漬【りんご】【りんごゼリー】	御飯 ふくさ焼き ワンタンスープ 小松菜の白和え  のり豆【うぐいす豆】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 665 蛋白質: 32 脂質: 17 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。