

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食																																																				
1月21日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう【ふきの煮物】 梅とろろ みかん【オレンジゼリー】	御飯 ブリのおろし煮 白菜の中華炒め ゆずきのこ酢の物【キャベツの和え物】 うにくらげ【めかぶ佃煮】 		エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 4	1月22日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【茄子の煮物】 ふりかけ【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 ダルマダイの照り焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の梅肉和え しその実わかめ【ビワ缶】	御飯 牛肉のトマトソース煮 ブロッコリーのかにあんかけ 海草サラダ【カリフラワーサラダ】 甘夏缶【みかんゼリー】		エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3	1月23日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 アスパラソテー【チンゲン菜ソテー】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 フルーチェ	御飯 酒の粕漬焼 えのきの金平【里芋の煮物】 白菜の酢の物 菊水漬【黄桃缶】 		エネルギー: 537 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 522 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 2	1月24日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ いんげんソテー ブルーベリーゼリー 牛乳 	御飯 たらピカタ もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 奈良漬【ゆずみそ】	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 紅あずまの甘露煮		エネルギー: 552 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	1月25日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【大根の煮物】 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 さばの塩焼 五目煮豆 キャベツサラダ しそわかめ【しその実漬ペースト】 	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜の煮浸し ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 さわやか漬【たいみそ】		エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 551 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3	1月26日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の甘辛煮 春雨の中華炒め 大根なます プリン 	御飯 ダルマダイの野菜あんかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の酢味噌和え 福神漬【りんご缶】		エネルギー: 498 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月27日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 高菜【昆布ちりめん】【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 野菜のマリネ 金時豆	御飯 さごしの西京焼き れんこんの甘辛炒め【いんげんの煮物】 白菜の中華和え べったら漬【ゆずみそ】 		エネルギー: 541 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2
	エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 4																																																				
1月22日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【茄子の煮物】 ふりかけ【しば漬ペースト】 牛乳	御飯 ダルマダイの照り焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の梅肉和え しその実わかめ【ビワ缶】	御飯 牛肉のトマトソース煮 ブロッコリーのかにあんかけ 海草サラダ【カリフラワーサラダ】 甘夏缶【みかんゼリー】																																																				
	エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3																																																				
1月23日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 アスパラソテー【チンゲン菜ソテー】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 フルーチェ	御飯 酒の粕漬焼 えのきの金平【里芋の煮物】 白菜の酢の物 菊水漬【黄桃缶】 																																																				
	エネルギー: 537 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 522 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 2																																																				
1月24日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ いんげんソテー ブルーベリーゼリー 牛乳 	御飯 たらピカタ もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 奈良漬【ゆずみそ】	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 紅あずまの甘露煮																																																				
	エネルギー: 552 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2																																																				
1月25日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【大根の煮物】 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 さばの塩焼 五目煮豆 キャベツサラダ しそわかめ【しその実漬ペースト】 	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜の煮浸し ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 さわやか漬【たいみそ】																																																				
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 551 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3																																																				
1月26日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の甘辛煮 春雨の中華炒め 大根なます プリン 	御飯 ダルマダイの野菜あんかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の酢味噌和え 福神漬【りんご缶】																																																				
	エネルギー: 498 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3																																																				
1月27日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 高菜【昆布ちりめん】【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 野菜のマリネ 金時豆	御飯 さごしの西京焼き れんこんの甘辛炒め【いんげんの煮物】 白菜の中華和え べったら漬【ゆずみそ】 																																																				
	エネルギー: 541 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 27 脂質: 13 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。