

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月28日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しば漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツサラダ 杏仁ゼリー エネルギー: 618 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー 胡瓜の甘酢和え 山菜佃煮【たいみそ】 エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
1月29日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	瓦そば おむすび パンプキンサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 626 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 鰯のごま焼【鰯の照焼】 ふきの煮物【里芋の煮物】 卵豆腐 うにくらげ【ビワ缶】 エネルギー: 548 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 5
1月30日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 山川漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 白身魚のクリームソースかけ 茄子の炒め煮 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 甘夏缶【みかんゼリー】 エネルギー: 615 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう ポテトたらこマヨネーズあえ のり佃煮 エネルギー: 607 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3
1月31日(日) 	あんパン コンソメスープ ツナサラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 419 蛋白質: 14 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の柳川風煮 ピーマンのかか炒め うめとろろ 菜公【白桃缶】 エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 さつま芋と昆布の煮物 白菜の磯辺和え 黒豆 エネルギー: 665 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月1日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 胡ちゃん漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 466 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	赤飯 魚の山椒焼 清汁 胡瓜の和え物 蒸しケーキ【洋梨ゼリー】 エネルギー: 622 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 4	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 シーザーサラダ 黄金いか【めかぶ佃煮】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月2日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【ふりかけ】【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の朝鮮焼き カリフラワーの華風煮 アスパラピーナツ和え【いんげんピーナツ和え】 生どら焼き【和風プリン】 エネルギー: 628 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー 春雨の酢の物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 584 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月3日(水) 節分 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	寿司盛り合わせ 白身魚の生姜焼き すまし汁 胡瓜の梅肉和え カルシウムボーロ【葛ゼリー】 エネルギー: 641 蛋白質: 32 脂質: 13 塩分相当量: 4	御飯 プルコギ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 大根なます 京わかめ【ゆずみそ】 エネルギー: 579 蛋白質: 20 脂質: 16 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。