

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月7日(木) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子 エネルギー: 539 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月8日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め物 ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 518 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	ちらし寿司 鶏肉の山椒焼き 清汁 胡瓜の和え物 ぜんざい エネルギー: 637 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の磯辺焼き 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: 526 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月9日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	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】 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 587 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 プルコギ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 焼き茄子 うにくらげ【たいみそ】 エネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月10日(日) 	ロールパン コンソメスープ キャベツサラダ 豆乳プリン 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 ゆずみそ エネルギー: 582 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	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 大根なます 金時芋 エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月11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 エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	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 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 566 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の治部煮 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: 599 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 4
1月12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 エネルギー: 502 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 タラコとチーズの卵焼き ブロccoliのクリーム煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 福神漬【キウイ】 エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの生姜焼き 煮しめ カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【洋梨缶】 エネルギー: 591 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月13日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー アスパラピーナツ和え【キャベツピーナツ和え】 黒糖蒸しケーキ【抹茶ムース】 エネルギー: 678 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 ポークチャップ 五目煮豆 ちしゃもみ【白菜の和え物】 たくあん【ふりかけ】 エネルギー: 552 蛋白質: 26 脂質: 14 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。