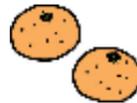
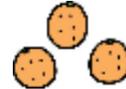


# メ ニ ュ ー

	朝 食 	昼 食	夕 食
1月12日(木) 	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 ブロッコリーのクリーム煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ・トマトサラダ】 福神漬【キウイ・パインゼリー】	御飯 ダルマダイの生姜焼 煮しめ【大根の煮物】 カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【洋梨缶】
	エネルギー: 480    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 29 脂質: 15    塩分相当量: 3
1月13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: 500    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14日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【しそわかめ・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 豚肉と生揚げの煮物 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: 539    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15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 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 蓮根としめじの甘辛炒め【ポテトの煮物】 ブロッコリーのくるみ和え 京わかめ【昆布佃煮・めかぶ佃煮】	御飯  鶏肉の甘辛煮 マカロニソテー もやしの酢の物【白菜の和え物】 さわか漬【りんご缶】
	エネルギー: 575    蛋白質: 15 脂質: 29    塩分相当量: 1	エネルギー: 540    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 4	エネルギー: 605    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量: 3
1月16日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しば漬【白桃缶】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 筍のしそ炒め【いんげんの中華炒め】 小松菜のごま和え【小松菜の和え物】 ヨーグルトムース 	御飯 鮭の塩焼き もやしのかか炒め【大根かか煮】 アスパラサラダ 子持ち昆布【ゆずみそ】
	エネルギー: 501    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 631    蛋白質: 25 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 556    蛋白質: 29 脂質: 14    塩分相当量: 3
1月17日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 のり豆【ポテトサラダ】  牛乳	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 カリフラワーの華風煮 白菜の磯辺和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【里芋の煮物】 海草サラダ【トマトサラダ】 菊水漬【ふりかけ】
	エネルギー: 568    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 497    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 602    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 3
1月18日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の煮浸し 胡瓜のナムル べったら漬【黄桃缶】 	御飯 白身魚の粕漬焼 チンゲン菜の中華煮 梅とろろ りんご【りんごゼリー】
	エネルギー: 531    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 621    蛋白質: 21 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 532    蛋白質: 25 脂質: 5    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。