

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】 さわやか漬【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。