

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
	<b>1月19日(木)</b> 麦飯 味噌汁 なすの煮物 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚のピカタ  南瓜の煮物 大根なます バナナ【バナナムース】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 蓮根の甘辛炒め【チンゲン菜の煮物】 キャベツのくるみ和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 502    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 596    蛋白質: 24 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 586    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 2
<b>1月20日(金)</b>	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの炒め煮】 福神漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツの煮物 胡瓜のおかか和え 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】	御飯 ブリの煮付 三色ソテー おくらの酢の物【卵豆腐】 葉わさび漬【ふりかけ・ペースト漬物】
	エネルギー: 492    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 638    蛋白質: 28 脂質: 22    塩分相当量: 3
<b>1月21日(土)</b>	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の中華和え みかん【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【キャベツサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 524    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 557    蛋白質: 29 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 579    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
	<b>1月22日(日)</b> オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	御飯1 牛肉のおろし煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬 うにくらげ【ふりかけ・漬物ペースト】	御飯1  鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 ブロッコリーサラダ 刻みたくあん【黄桃缶】
	エネルギー: 497    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 604    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 4	エネルギー: 582    蛋白質: 30 脂質: 14    塩分相当量: 1
<b>1月23日(月)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物  うめびしお 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ ふきの煮物【白菜の煮物】 小松菜のピーナツ和え 金時芋	御飯 中華風卵焼き たらこスパゲッティー 胡瓜の和え物 たいみそ
	エネルギー: 521    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 589    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3
<b>1月24日(火)</b>	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実漬【しそわかめ・洋梨缶】 牛乳	中華丼 もずくスープ シーザーサラダ【トマトサラダ】 豆乳プリン【プリン】	御飯 白身魚の柚庵焼き ほうれん草のソテー 胡瓜のナムル しそ昆布【りんご缶】
	エネルギー: 498    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 640    蛋白質: 19 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 528    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 3
	<b>1月25日(水)</b> 麦飯 味噌汁 くきわかめ佃煮【切干大根炒め煮】 桜漬【白桃缶】 牛乳	御飯 ブリの照焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の酢味噌和え 黒糖蒸しカステラ【葛ゼリー】	御飯  牛肉の二色巻き なすの煮物 コールスローサラダ のり佃煮
	エネルギー: 487    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 674    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 553    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 3

\*【    】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。