

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月26日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉のカレー風味焼き さつまいもの煮物 ちしゃもみ【大根の和え物】 キウイ【パインゼリー】 	御飯 タイの梅煮 えのきの金平【チンゲン菜の炒め物】 アスパラサラダ【パンプキンサラダ】 黄金いか【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 537 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月27日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 甘口たらこ 牛乳	御飯 ダルマダイの山椒焼き けんちょう 胡瓜の梅肉和え 刻み高菜【バナナ】 	御飯 チキンチャップ 南瓜のスープ煮 カリフラワーの甘酢和え ゆずみそ
	エネルギー: 539 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 549 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月28日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 菜公【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 キャベツのしそ炒め ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 ヨーグルト	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ シーザーサラダ【トマトサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 522 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 2
1月29日(日) 	胚芽ロール わかめスープ ほうれん草のソテー はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 白菜のポン酢和え しその実わかめ【りんご缶】	御飯 はんぺんの卵とし 和風スパゲティー 焼き茄子 金時豆 
	エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 529 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月30日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 京わかめ【黄桃缶】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物  金平ごぼう【キャベツの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 みかん【みかんゼリー】	御飯 ブリのおろし煮 チンゲン菜の中華炒め ポテトたらこマヨネーズあえ めかぶ佃煮
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 658 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3
1月31日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそ昆布【のり佃】 牛乳	御飯 さばの塩焼  うの花炒り【茄子の煮物】 キャベツサラダ しそわかめ【しその実漬ペースト】	御飯 鶏肉のカレー焼き 白菜の煮浸し ブロッコリーのくるみ和え 奈良漬【洋梨缶】
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月1日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【みかん缶】 牛乳	赤飯 豚肉のしそ炒め 清汁 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 いちご【いちごムース】 	御飯 ダルマダイの香味ソースかけ 煮しめ【いんげんの煮物】 小松菜の白和え のり豆【のり佃】
	エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 517 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 628 蛋白質: 30 脂質: 16 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。