

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月11日(木) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	ちらし寿司 牛肉の甘辛煮 清汁 胡瓜の和え物 ぜんざい 	御飯 白身の磯辺焼き 卵とじ コールスローサラダ 山菜佃煮【洋梨缶】
	エネルギー: 521 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 619 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量 4	エネルギー: 528 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月12日(金) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 タラコとチーズの卵焼き 蓮根の煮物【大根の煮物】 ごぼうサラダ【レタサラダ・トマトサラダ】 福神漬【ふりかけ・うめびしお】	御飯 ダルマダイの山椒焼き ブロッコリーのクリーム煮 白菜の甘酢和え しそ昆布【ゆずみそ】 
	エネルギー: 483 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 585 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量 4	エネルギー: 594 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3
1月13日(土) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 カラスカレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 キャベツサラダ レモン蒸しケーキ【桃ゼリー】	御飯 肉団子のスープ煮 チンゲン菜のソテー 胡瓜の中華和え ビワ缶
	エネルギー: 523 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 626 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 579 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月14日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ 胡瓜とツナのサラダ りんごゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の照焼き 三色ソテー パンプキンサラダ のり佃煮	御飯 鮭の塩焼き 麻婆茄子 うめとろろ みかん缶 
	エネルギー: 531 蛋白質: 16 脂質: 25 塩分相当量 2	エネルギー: 658 蛋白質: 24 脂質: 24 塩分相当量 2	エネルギー: 532 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2
1月15日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜煮浸し】 かつかり【にんじんのあんかけ】 トイ 牛乳	カレーライス わかめスープ シーザーサラダ 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】 	御飯 はんぺんの卵とじ 筍のしそ風味炒め【チンゲン菜中華炒め】 大根サラダ たいみそ
	エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 676 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量 3	エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3
1月16日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【のり佃煮・白桃缶】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ チンゲン菜の中華煮 即席漬け【胡瓜の和え物】 紅あずま甘露煮	御飯 白身魚の粕漬焼き 肉じゃが カリフラワーの甘酢和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 527 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 620 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 2
1月17日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【ポテサラ】 牛乳	御飯 白身魚のピカタ 金平ごぼう【里芋のごま煮】 ビーフナムル 葉わさび漬【びわ缶】 	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め いんげんの煮物 コールスローサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 548 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量 3	エネルギー: 552 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 17 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。