

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月18日(木) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 桜漬【卵ロール】 牛乳	御飯 チキンチャップ 南瓜の煮物 海草サラダ【胡瓜サラダ】  プリン	御飯 石狩煮 白菜のたらこ炒め ほうれん草のピーナツ和え のり佃煮
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 657 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量 2	エネルギー: 508 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 4
1月19日(金) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 刻みたくあん【ふりかけ】 牛乳	御飯 赤魚のきのこあんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜の梅肉和え 黒豆	御飯 ビーフシチュー アスパラのソテー【いんげんソテー】 キャベツの磯辺和え ビワ缶 
	エネルギー: 467 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 653 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 591 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月20日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 ちりめん山椒 【昆布ちりめん・うめびしお】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き なすのそぼろ煮 ポテトサラダ 菜公【のり佃】 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 胡瓜の甘酢和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 564 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 583 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月21日(日) 	マーブルデニッシュパン わかめスープ ほうれん草ソテー はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 冷奴 さわやか漬【みかん缶】	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 五目煮豆 シーザーサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 469 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 662 蛋白質: 28 脂質: 23 塩分相当量 2	エネルギー: 591 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月22日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜ソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ 京わかめ【ふりかけ】 	御飯 牛肉のおろし煮 蓮根としめじの甘辛炒め【白菜の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 山菜佃煮【りんご缶】
	エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 655 蛋白質: 25 脂質: 25 塩分相当量 3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月23日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しば漬【昆布ちりめん・マンゴゼリー】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 長芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー 白菜のゆかり和え 甘夏缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 498 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 625 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量 3	エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月24日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり豆【ポテサラ】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの煮物【里芋の煮物】  胡瓜とツナサラダ ティラミス【チョコムース】	御飯 鮭のクリームソースかけ キャベツのしそ風味炒め もずくの酢の物【卵豆腐】 うめびしお
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 626 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量 2	エネルギー: 514 蛋白質: 25 脂質: 10 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。