



メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月4日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【うめびしお】 豆乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ えのきの金平【大根の煮物】 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 レアクリーム杏仁	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー 胡瓜の香り和え のり佃煮 
	エネルギー: 499 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量 3	エネルギー: 575 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月5日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそわかめ【たくあんペースト】 豆乳	御飯 ダルマダイの南部焼き 里芋のそぼろ煮 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 ゆずみそ 	御飯 牛肉の柳川風煮 ピーマンのかか炒め シーザーサラダ【トマトサラダ】 胡ちゃん漬【びわ缶】
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 573 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
1月6日(土) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 菊水漬【ふりかけ・梅びしお】 牛乳  	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き なすの炒め煮 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き 蓮根としめじの甘辛炒め 【いんげんの煮物】 卵豆腐 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 666 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量 3	エネルギー: 570 蛋白質: 30 脂質: 11 塩分相当量: 3
1月7日(日)	クロワッサン コンソメスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳	七草粥 赤魚の柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜のナムル 和菓子 	御飯 干草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 607 蛋白質: 15 脂質: 31 塩分相当量 2	エネルギー: 476 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 584 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月8日(月) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 ふきの煮物【なすの煮物】 春雨の酢の物 山川漬【黄桃缶・イチゴムース】	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ いんげんの炒め物 大根なます 紅あずま甘露煮 
【成人の日】	エネルギー: 502 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量 3	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月9日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【たくあん漬ペースト】 牛乳	御飯 鮭の香草焼き キャベツのスープ煮 ひじきサラダ しその実漬【うめびしお】 	御飯 プルコギ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 焼きなす 黄金いか【みかん缶】
	エネルギー: 548 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 575 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月10日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 豆乳プリン	御飯 豚肉の生姜焼き うの花炒り【キャベツの炒め煮】 もずくの酢の物【卵豆腐】 刻み高菜【たいみそ】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 655 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 524 蛋白質: 21 脂質: 13 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。