

メ ニ ュ ー

1月10日(木) ~ 1月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月10日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 550 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のカレー焼き かき卵スープ キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 抹茶プリン エネルギー: 626 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め【長芋の煮物】 ブロッコリーのくるみ和え しそわかめ【うめびしお】 エネルギー: 478 蛋白質: 24 脂質: 5 塩分相当量: 3
1月11日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻みたくあん【ふりかけ・胡瓜漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 461 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	ちらし寿司 タルダイの山椒焼【たらの山賊焼】 清汁 胡瓜の磯辺和え ぜんざい  エネルギー: 657 蛋白質: 32 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) けんちょう 海藻サラダ【トマトサラダ】 みかん【オレンジゼリー】  エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
1月12日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 さわやか漬【昆布ちりめん・ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 八宝菜 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 ヨーグルト エネルギー: 639 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 のり佃煮 エネルギー: 532 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月13日(日)	胚芽ロール わかめスープ オムレツ はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 めかぶ佃煮  エネルギー: 579 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 肉豆腐 たらこスパゲッティー 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【マンゴーゼリー】 エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月14日(月) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 刻み高菜【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 もやしの和え物【キャベツの和え物】 ティラミス【チョコプリン】 エネルギー: 661 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 カレイの朝鮮焼【カレイのみりん焼】 南瓜のスープ煮 胡瓜のサラダ ゆずみそ  エネルギー: 539 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3
1月15日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 さわやか漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	カレーライス 中華スープ レタスのサラダ【胡瓜のサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 680 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の照焼【鮭の照焼】 長芋のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え しその実わかめ【昆布佃煮】 エネルギー: 532 蛋白質: 26 脂質: 6 塩分相当量: 3
1月16日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 わかめの磯漬【スパサラ・めかぶ佃】 牛乳 エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【冷奴】 葉わさび漬【黄桃缶】 エネルギー: 579 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 豚肉とわかめの炒め物 もやしとにらのかか炒め【インゲンかか煮】 胡瓜の梅肉和え たいみそ  エネルギー: 525 蛋白質: 22 脂質: 11 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。