









メ ニ ュ ー

1月17日(木) ~ 1月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月17日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【ビワ缶】 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ焼き 白菜のスープ煮 アスパラピーナツ和え【ホウレンソウピーナツ和え】 蒸しケーキ【葛ゼリー】	御飯 白身魚の粕漬焼き ブロッコリーのホタテあんかけ パンプキンサラダ のり佃煮  
	エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月18日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 さつま芋の煮物 レタスのサラダ【カリフラワーのサラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【大根の煮物】 白菜のポン酢和え しそ昆布【うぐいす豆】
	エネルギー: 519 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 5	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月19日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【昆布ちりめん・胡瓜ペースト】 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め コールスローサラダ 奈良漬【金時豆】 	御飯 鮭のゆかり焼き 里芋とイカの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル のり佃煮
	エネルギー: 548 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 551 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
1月20日(日) 	チーズパン 中華スープ ポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ 野菜ソテー 胡瓜のサラダ しそわかめ【昆布佃煮】	御飯 チキンチャップ なすの炒め煮 