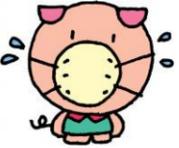
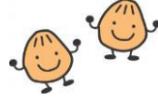


メ ニ ュ ー

1月24日(木) ~ 1月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月24日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 菊水漬【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の朝鮮焼き【鶏肉の照焼】 いんげんかか煮 冷奴 梅ちりめん【昆布ちりめん・めかぶ佃】 エネルギー: 549 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のおろし煮【赤魚のおろし煮】 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 パンプキンサラダ わかめの磯漬【白桃缶】 エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月25日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 鯖の塩焼 南瓜の煮物 胡瓜のサラダ 京わかめ【洋梨缶】  エネルギー: 607 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の甘辛煮 野菜ソテー コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】  エネルギー: 578 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
1月26日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 しその実漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう もずくの酢の物【とろろ芋】 抹茶プリン【葛こごりゼリー】 エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 鮭のピカタ リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜のサラダ うめびしお  エネルギー: 599 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月27日(日)	オレンジデニッシュパン オニオンコンソメスープ キャベツのサラダ プリン 牛乳  エネルギー: 473 蛋白質: 18 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 刻みたくあん【のり佃煮】 エネルギー: 478 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 レタスのレモン醤油和え【トマトのサラダ】 たいみそ エネルギー: 630 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月28日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実わかめ【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ポテトの煮物 シーザーサラダ りんごゼリー エネルギー: 627 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ 蓮根の煮物【大根の煮物】 胡瓜の磯辺和え 菜公【ふりかけ・ゆずみそ】 エネルギー: 488 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 4
1月29日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のムニエル 南瓜のスープ煮 胡瓜の酢の物 ヨーグルト  エネルギー: 592 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 ビーフシチュー ピーマンのソテー キャベツのサラダ みかん【オレンジゼリー】  エネルギー: 562 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 1
1月30日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【なすの煮物】 刻み高菜【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 511 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物【長芋の煮物】 ブロッコリーのピーナツ和え しそ昆布【しそわかめ・たいみそ】 エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 鯖の味噌煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬け【胡瓜の和え物】 のり佃煮 エネルギー: 622 蛋白質: 24 脂質: 17 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。