

メ ニ ュ ー

1月16日(木) ~ 1月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【びわ缶】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ焼 白菜のスープ煮 アスパラ【ほうれん草】のピーナツ和え 蒸しケーキ【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の粕漬焼 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: 497 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月17日(金)	麦ごはん 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	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 さつまいもの煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 オレンジ	ごはん ミートローフ 大根の塩煮 白菜のポン酢和え しそ昆布【うぐいす豆・和風プリン】
	エネルギー: 537 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 5	エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2
1月18日(土)	麦ごはん 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・葛ゼリー】	御飯 鮭のゆかり焼 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル めかぶ佃煮 
	エネルギー: 556 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 548 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
1月19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	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 野菜ソテー 胡瓜サラダ しそわかめ【昆布佃煮】	ごはん チキンチャップ  なすの炒め煮 白菜の中華和え たいみそ
	エネルギー: 604 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 1	エネルギー: 534 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 甘口たらこ【卵ロール】  牛乳	ごはん 焼肉 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ブロッコリーのサラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん 白身魚の梅あんかけ 煮しめ【長芋の煮物】 胡瓜の利休和え ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4
1月21日(火)	麦ごはん 味噌汁  厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ わかめスープ 胡瓜の土佐和え みかん【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 肉じゃが アスパラ【キャベツ】のくるみ和え 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 504 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 628 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月22日(水)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフンソテー キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 いちご【イチゴムース】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の甘酢和え ゆずみそ 
	エネルギー: 483 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 1

* 【 】 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。