

メ ニ ュ ー

1月23日(木) ~ 1月29日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
1月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 菊水漬【びわ缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 いんげんのかか煮 冷奴 野沢菜ちりめん 【昆布ちりめん・めかぶ佃煮】	ごはん 白身魚のおろし煮 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 パンプキンサラダ わかめの磯漬 【白桃缶・パインゼリー】
	エネルギー: 529 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月24日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 南瓜の煮物 トマトサラダ 京わかめ【洋梨缶・りんごゼリー】	ごはん 中華風卵焼き 野菜ソテー コールスローサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 529 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2
1月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 しその実漬【黄桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん 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】 ヨーグルト	ごはん 鮭のピカタ ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜サラダ うめびしお
	エネルギー: 492 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 19 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 534 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
1月26日(日) 	オレンジデニッシュ オニオンコンソメスープ キャベツサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ごはん タイ【カレイ】の味噌マヨネーズ焼 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】	ごはん 鶏肉の柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 さつま芋・切昆布煮物【さつま芋煮物】 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 541 蛋白質: 14 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 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	ごはん ダルマダイ【たら】の梅肉ソースかけ 蓮根の煮物【白菜の煮物】 胡瓜の磯辺和え 菜公【ふりかけ・かつおみそ】
	エネルギー: 580 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 627 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 487 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量: 4
1月28日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 南瓜のスープ煮 春雨の酢の物 ヨーグルト	ごはん ビーフシチュー ピーマンの炒め物 キャベツのサラダ みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【なすの炒め煮】 刻み高菜【卵ロール】 牛乳	ごはん エビカツ 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】	ごはん 鶏肉の照焼 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 のり佃煮
	エネルギー: 518 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 20 脂質: 17 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。