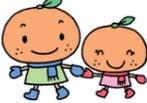


メ ニ ュ ー

1月2日(木) ~ 1月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月2日(木) 	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 のり佃 豆乳 	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 すまし汁 胡瓜のおかか和え グレープゼリー	ごはん 鮭の塩焼 ひじきの炒め煮 キャベツサラダ ふりかけ【たいみそ】 
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 526 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月3日(金)	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 豆乳 	五目ごはん カラスカレイの野菜あんかけ すまし汁 カリフラワーの甘酢和え やわらか団子【抹茶プリン】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 里芋の煮物 胡瓜サラダ みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 488 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
1月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 昆布ふりかけ【洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 肉じゃが もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ	ごはん 牛肉の柳川風煮 ピーマンのかか炒め シーザーサラダ しその実わかめ 【びわ缶・たくあんペースト】 
	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 530 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
1月5日(日) 	クロワッサン コンソメスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 茄子の炒め煮 ブロッコリーサラダ 京わかめ【洋梨缶・かつおみそ】	ごはん カラスカレイのピカタ れんこんの甘辛煮【小松菜の煮物】 キャベツのピーナツ和え めかぶ佃煮
	エネルギー: 597 蛋白質: 15 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 506 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 2
1月6日(月) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 春雨の酢の物 山川漬【キウイ・りんごゼリー】	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ いんげんのソテー 大根なます 金時芋 
	エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
1月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 胡ちゃん漬 【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	七草粥 ダルマダイの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 五目煮豆 胡瓜のナムル 和菓子【葛ゼリー】 	ごはん 豚肉の生姜焼 ポトフ 白菜のゆかり和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【胡瓜ペースト】 牛乳 	ごはん 鮭の香草焼 キャベツのスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しその実漬【うめびしお】	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテトのたらこマヨネーズ和え うにくらげ【白桃缶・たいみそ】
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 646 蛋白質: 22 脂質: 23 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。