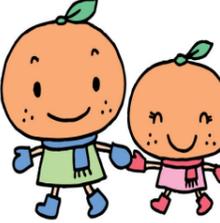


メ ニ ュ ー

1月9日(木) ~ 1月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 かき卵スープ キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 プリン	ごはん 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め【長芋煮物】 ブロッコリーのくるみ和え しそわかめ【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 559 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 496 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 3
1月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根煮物】 菜公【洋梨缶・うめびしお】 牛乳	ごはん 八宝菜 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 ヨーグルト	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 のり佃 
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 638 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月11日(土)	麦ごはん 味噌汁  いんげんの甘辛煮 刻み沢庵【ふりかけ・漬物ペースト】 牛乳	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼【タラの山椒焼】 清汁 胡瓜の磯辺和え ぜんざい	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) けんちょう 海草サラダ【トマトサラダ】 みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 30 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 611 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 2
1月12日(日)	胚芽ロール わかめスープ オムレツ はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー  とろろ芋 めかぶ佃煮	ごはん 肉豆腐 たらこスパゲッティー 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【漬物ペースト】
	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月13日(月) 成人の日 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 刻み高菜【りんご缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 もやしの和え物【キャベツの和え物】 ティラミス【チョコプリン】	ごはん 白身魚の朝鮮焼【カレイの照焼】 南瓜のスープ煮 胡瓜サラダ  ゆずみそ
	エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 661 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月14日(火)	麦ごはん 味噌汁  厚焼卵 わかめの磯漬 【スパサラダ・ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【冷奴】 葉わさび漬【黄桃缶】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 もやしとにらのかか炒め 【小松菜のかか煮】 胡瓜の梅肉和え たいみそ
	エネルギー: 581 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 516 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 さわやか漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【胡瓜サラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん  白身魚の照焼 長芋のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え しその実わかめ【昆布佃煮】
	エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 680 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 527 蛋白質: 25 脂質: 5 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。