

メ ニ ュ ー

12月31日(木) ~ 1月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月31日(木) 	麦ごはん 味噌汁 さつまいもの煮物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 豆乳	年越しそば おむすび 胡瓜の甘酢和え カップチーズケーキ 	ごはん 金目鯛の煮付 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 531 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 640 蛋白質: 29 脂質: 21 塩分相当量: 2
1月1日(金) 元日 	ごはん    味噌汁 盛り合わせ 黒豆     豆乳	赤飯 清汁 鱈の山椒焼【たらの山椒焼】 おせち盛り合わせ なます マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 回鍋肉 ポテトの煮物 モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 33 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
1月2日(土)	ごはん 味噌汁 厚焼卵 のり佃 豆乳	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 清汁 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 ブロッコリーのサラダ かつおみそ
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 658 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 517 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
1月3日(日) 	コッペパン オニオンスープ キャベツサラダ アセロラゼリー 豆乳	たきこみ御飯 カラスカレイの野菜あんかけ 清汁 カリフラワーの甘酢和え まんじゅう【和風プリン】	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: 506 蛋白質: 16 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 562 蛋白質: 25 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(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 昆布ふりかけ【オレンジゼリー】 豆乳	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【トマトサラダ】 しその実わかめ 【びわ缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 27 脂質: 9 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(火)	麦ごはん 味噌汁  高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 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】	ごはん 白身魚のピカタ 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: 528 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【ももゼリー】 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 春雨の酢の物 キウイ【パインゼリー】	ごはん 白身魚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【葛ゼリー】
	エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 598 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 13 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。