

# メ ニ ュ ー

1月14日(木) ~ 1月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめの磯漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 581    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の磯辺焼【たらの照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【冷奴】 葉わさび漬【黄桃缶・桃ゼリー】 エネルギー: 578    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 3	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 かつおみそ エネルギー: 530    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2
1月15日(金)	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 エネルギー: 509    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	カレーライス 中華スープ レタスサラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】  エネルギー: 668    蛋白質: 16 脂質: 19    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の照焼【鮭の照焼】 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【のり佃】 エネルギー: 523    蛋白質: 25 脂質: 5    塩分相当量: 3
1月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【昆布ちりめん・卵ロール】 牛乳 エネルギー: 524    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	ごはん 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め キャベツサラダ ババロア エネルギー: 618    蛋白質: 17 脂質: 19    塩分相当量: 3	ごはん 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: 549    蛋白質: 27 脂質: 9    塩分相当量: 3
1月17日(日) 	クロワッサン 中華スープ ポテトサラダ スウィーティゼリー 牛乳 エネルギー: 604    蛋白質: 16 脂質: 31    塩分相当量: 1	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 【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【ごはんソース】 エネルギー: 534    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の山賊焼 いんげんの煮物 白菜の中華和え たいみそ  エネルギー: 533    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2
1月18日(月)	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 エネルギー: 537    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 5	ごはん 穴子の蒲焼 さつま芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 552    蛋白質: 20 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん ミートローフ 大根の塩煮 チンゲン菜のポン酢和え しそ昆布 【うぐいす豆・和風プリン】 エネルギー: 588    蛋白質: 18 脂質: 19    塩分相当量: 2
1月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【白桃缶・マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 497    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉のパプリカ焼 白菜の中華炒め アスパラのピーナツ和え 【ほうれん草のピーナツ和え】 蒸しケーキ【葛ゼリー】  エネルギー: 596    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2	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 エネルギー: 600    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
1月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【切干大根の煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 548    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 4	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 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 588    蛋白質: 21 脂質: 20    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅あんかけ 煮しめ【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の利休和え ビワ缶【マンゴーゼリー】  エネルギー: 548    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 4

\* 【 】 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。