

メ ニ ュ ー

1月21日(木) ~ 1月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚のごま焼【たらの照焼】 わかめスープ 胡瓜の土佐和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ ポテトの煮物 キャベツのくるみ和え 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 465 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 2	エネルギー: 654 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月22日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持昆布【のり佃】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 清汁 トマトサラダ 京わかめ【洋梨缶・ハインゼリー】	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: 559 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2
1月23日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【南瓜の煮物】 しその実漬【ふりかけ・ごはんソース】 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: 532 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2
1月24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 金目鯛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【めかぶ佃煮】	ごはん 鶏肉の柚子胡椒照焼 さつまいもの煮物 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーサラダ】 かつおみそ
	エネルギー: 544 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: 604 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【みかんゼリー】 牛乳	肉うどん いなり寿司 胡瓜の中華和え フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の甘酢あんかけ 【赤魚の甘酢あんかけ】 リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ のり佃
	エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 1
1月26日(火) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【しそわかめ】 牛乳	ごはん 鮭のムニエル カリフラワーのスープ煮 春雨の酢の物 プリン	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: 508 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根煮物】 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 大豆の煮物 シーザーサラダ ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん ダルマダイの梅肉ソースかけ 【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・ゆずみそ】
	エネルギー: 531 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 662 蛋白質: 26 脂質: 23 塩分相当量: 1	エネルギー: 487 蛋白質: 22 脂質: 5 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。