

# メ ニ ュ ー

1月28日(木) ~ 2月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月28日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ なすの煮物 おくら和え物【ほうれん草和え物】 杏仁豆腐	ごはん ぶりの照焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え ふりかけ【かつおみそ】
	エネルギー: 514    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 19 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 2
1月29日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻み高菜【甘夏缶・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ ワンタンスープ 大根サラダ しそ昆布【しそわかめ・たいみそ】	ごはん 豚肉の生姜焼 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 のり佃
	エネルギー: 498    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 646    蛋白質: 18 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 543    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 3
1月30日(土) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 いんげんのかか煮 冷奴 野沢菜ちりめん 【昆布ちりめん・めかぶ佃煮】	ごはん 赤魚のおろし煮 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 パンプキンサラダ わかめの磯漬 【白桃缶・パインゼリー】
	エネルギー: 529    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 569    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2
1月31日(日)	クロワッサン コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮物 カリフラワーの甘酢和え 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 561    蛋白質: 19 脂質: 27    塩分相当量: 2	エネルギー: 550    蛋白質: 15 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 32 脂質: 12    塩分相当量: 2
2月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	赤飯 鶏肉の山賊焼 清汁 シーザーサラダ 抹茶ケーキ	ごはん 白身魚の磯辺焼【たらの照焼】 ポテトの煮物 胡瓜サラダ 菜公【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 555    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 599    蛋白質: 25 脂質: 22    塩分相当量: 3	エネルギー: 543    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3
2月2日(火) 節分 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 刻みたくあん 【ふりかけ・漬物ペースト】 牛乳	ちらし寿司 鰯の竜田揚【赤魚の竜田揚】 すまし汁 梅とろろ カルシウムボーロ【葛ゼリー】	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 海草サラダ【トマトサラダ】 洋梨缶【洋梨ゼリー】
	エネルギー: 499    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 664    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 551    蛋白質: 19 脂質: 16    塩分相当量: 1
2月3日(水) 立春 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の治部煮 かき卵汁 はなっこりの辛子和え 焼き皮桜餅【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【白身魚のパン粉焼】 金平ごぼう【さつま芋の煮物】 胡瓜の酢の物 京わかめ【りんご缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 508    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 667    蛋白質: 28 脂質: 17    塩分相当量: 4	エネルギー: 530    蛋白質: 23 脂質: 10    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。