

# メ ニ ュ ー

1月7日(木) ~ 1月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月7日(木) <b>七草</b> 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 胡ちゃん漬【ふりかけ・めかぶ佃煮】 牛乳	七草粥 ダルマダイの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 五目煮豆 胡瓜ナムル 和菓子	ごはん 豚肉の生姜焼 ポトフ 白菜のゆかり和え 甘夏缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 30 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 565    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2
1月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【桃ゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の香草焼 キャベツソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しその実漬【うめびしお】	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテトたらこマヨネーズあえ たいみそ
	エネルギー: 504    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 652    蛋白質: 21 脂質: 23    塩分相当量: 2
1月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 冬瓜のスープ煮 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 プリン	ごはん 鮭の石狩煮 もやし・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【みかんゼリー】
	エネルギー: 559    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 619    蛋白質: 22 脂質: 21    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(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 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 鮭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 昆布佃煮
	エネルギー: 537    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 629    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 543    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
1月11日(月) <b>成人の日</b>	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻みたくあん【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【カレイの山椒焼】 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) けんちょう 海草サラダ【トマトサラダ】 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: 603    蛋白質: 30 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 631    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 2
1月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん ダルマダイの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 キウイ【パインゼリー】	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【ごはんソース】
	エネルギー: 503    蛋白質: 16 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 609    蛋白質: 24 脂質: 15    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(水)	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 刻み高菜【りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め 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 ダルマダイの朝鮮焼【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: 560    蛋白質: 22 脂質: 12    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。