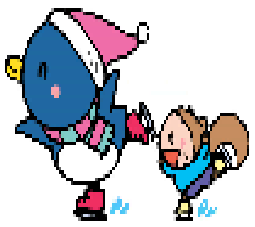
メ　ニ　ュ　ー

1月27日(木)　～　2月2日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
1月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【びわ缶・ﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ 茄子の煮物 おくらの和え物 【ほうれん草和え物・茶碗蒸し】 杏仁豆腐	ごはん ぶりの照焼【ﾀﾗの照焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え ふりかけ【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 514　蛋白質: 18 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 620　蛋白質: 19 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 559　蛋白質: 23 脂質: 16　塩分相当量:3
1月28日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜公【しそわかめ・しその実ﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのしそ炒め シーザーサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 赤魚の西京焼 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 甘口たらこ【オレンジゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534　蛋白質: 18 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577　蛋白質: 20 脂質: 16　塩分相当量:1	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 27 脂質: 8　塩分相当量:3
1月29日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 かき卵汁 冷奴 ヨーグルト 	ごはん 鰆ののおろし煮【ﾀﾗのおろし煮】 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 胡瓜の利休和え のり佃
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520　蛋白質: 14 脂質: 6　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 623　蛋白質: 29 脂質: 18　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 543　蛋白質: 24 脂質: 12　塩分相当量:3
1月30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】 葛ゼリー	ごはん 鮭のバター醤油かけ たらこスパゲッティー ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢和え たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 557　蛋白質: 19 脂質: 27　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601　蛋白質: 15 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 549　蛋白質: 25 脂質: 11　塩分相当量:2
1月31日(月)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 福神漬【卵ロール】 牛乳 	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 カリフラワーの華風煮 ほうれん草のお浸し チョコプリン	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の中華炒め ｷｬﾍﾞﾂごま酢和え【ｷｬﾍﾞﾂ和え物】 のり佃
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 500　蛋白質: 15 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 615　蛋白質: 25 脂質: 19　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 575　蛋白質: 21 脂質: 13　塩分相当量:2
2月1日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	赤飯 鶏肉の山賊焼 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 抹茶ケーキ【アセロラゼリー】	ごはん 白身魚の磯辺焼【ﾀﾗの照焼】 ポテトの煮物 胡瓜サラダ 刻み高菜【しそわかめ・ごはんｿｰｽ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 554　蛋白質: 19 脂質: 9　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601　蛋白質: 25 脂質: 22　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 537　蛋白質: 24 脂質: 11　塩分相当量:3
2月2日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん ぶりの柚庵焼【ﾀﾗの柚庵焼】 さつま芋のレモン煮 しらすのおろし和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉のカレー焼 蓮根の甘辛炒め【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】 冷奴 葉わさび漬 【昆布ちりめん・ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 475　蛋白質: 15 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 615　蛋白質: 20 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580　蛋白質: 24 脂質: 15　塩分相当量:3

＊　【　　】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。