



メ ニ ュ ー

1月6日(木) ~ 1月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月6日(木) 	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 エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 鮭の香草焼 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】 エネルギー: 565 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテたらこマヨネーズあえ たいみそ エネルギー: 652 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量: 2
1月7日(金)	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 エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	七草粥 ダルマダイの柚庵焼【夕の柚庵焼】 五目煮豆 胡瓜の和え物 まんじゅう【和風プリン】 エネルギー: 559 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3	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: 565 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃 エネルギー: 574 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	ごはん 肉豆腐 たらこスパゲッティー しらすのおろし和え ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 606 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月9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 エネルギー: 523 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	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 エネルギー: 627 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	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: 546 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月10日(月) 成人の日 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻み高菜【りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 もやしの和え物【白菜の和え物】 ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 669 蛋白質: 28 脂質: 22 塩分相当量: 3	ごはん カラスカレイの朝鮮焼【カレイの照焼】 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ のり佃 エネルギー: 508 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2
1月11日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 べったら漬【ふりかけ・胡瓜ペースト】 牛乳 エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ちらし寿司 ダルマダイの山椒焼【赤魚の山椒焼】 清汁 胡瓜の磯辺和え ぜんざい エネルギー: 607 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 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: 613 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめの磯漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 582 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の磯辺焼【夕の照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【冷奴】 葉わさび漬【白桃缶・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 もやしのかか炒め【小松菜かか煮】 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

* 【 】 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。