

メ ニ ュ ー

1月13日(木) ~ 1月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 537 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 5	ごはん 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 さつま芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 557 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん ミートローフ 大根の塩煮 チンゲン菜のポン酢和え しそ昆布【うぐいす豆・和風プリン】  エネルギー: 588 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2
1月14日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 さわやか漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 668 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の照焼 長芋のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え しその実わかめ【のり佃煮】 エネルギー: 521 蛋白質: 25 脂質: 5 塩分相当量: 3
1月15日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬 【昆布ちりめん・パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	ごはん 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め コールスローサラダ ババロア  エネルギー: 618 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のゆかり焼 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル めかぶ佃煮 エネルギー: 546 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3
1月16日(日) 	クロワッサン 中華スープ ポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 594 蛋白質: 15 脂質: 29 塩分相当量: 2	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 【カレイの香味ソースかけ】 野菜ソテー 胡瓜サラダ ぶどうゼリー エネルギー: 571 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の山賊焼 なすの炒め煮 白菜の中華和え たいみそ  エネルギー: 536 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月17日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 白菜のスープ煮 アスパラのピーナツ和え 【ほうれん草のピーナツ和え】 蒸しケーキ【葛ゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の粕漬焼 ブロッコリーのホタテあんかけ パンプキンサラダ のり佃煮 エネルギー: 603 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2
1月18日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	ごはん 焼肉 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 583 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅あんかけ 煮しめ【長芋の煮物】 胡瓜の利休和え ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4
1月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【昆布佃煮】 牛乳  エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のごま焼【たらの照焼】 わかめスープ しらすのおろし和え りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 465 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量: 2	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: 655 蛋白質: 27 脂質: 15 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。