

メ ニ ュ ー

1月12日(木) ~ 1月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【冷奴】 葉わさび漬【白桃缶・ももゼリー】 エネルギー: 579 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 もやしとにらのかか炒め 【小松菜のかか煮】 胡瓜の梅肉和え ゆずみそ エネルギー: 536 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月13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: 511 蛋白質: 20 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】 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 624 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 3	ごはん ぶりの照焼 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】  エネルギー: 574 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3
1月14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: 559 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のゆかり焼 ピーマンのかか炒め コールスローサラダ プリン  エネルギー: 585 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 めかぶ佃 エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3
1月15日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ 卵サラダ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 576 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 3	ごはん 鯖の塩焼 野菜ソテー おくらの酢の物【冷奴】 ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉の山賊焼き なすの炒め煮 梅とろろ たいみそ エネルギー: 550 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月16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 ブロッコリーのホタテあんかけ ほうれん草のピーナツ和え ヨーグルト エネルギー: 617 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の粕漬焼 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ のり佃  エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【切干大根の炒め煮】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 8 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】 いちごゼリー【いちごムース】 エネルギー: 609 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん タイ梅あんかけ【赤魚梅あんかけ】 煮しめ【さつま芋の煮物】 胡瓜の利休和え ゆずみそ エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 4
1月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【しそ昆布佃煮】 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【白身魚の照焼】 わかめスープ しらすのおろし和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 465 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量: 2	ごはん ポークチャップ 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: 654 蛋白質: 27 脂質: 16 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。