

# メ ニ ュ ー

1月19日(木) ~ 1月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【里芋の煮物】 ごま昆布【のり佃】 牛乳 エネルギー: 488    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 清汁 トマトサラダ チョコプリン エネルギー: 606    蛋白質: 26 脂質: 19    塩分相当量: 3	ごはん 中華風卵焼き 南瓜のクリーム煮 キャベツサラダ うめびしお  エネルギー: 617    蛋白質: 20 脂質: 21    塩分相当量: 2
1月20日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 555    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 2	肉うどん いなり寿司 ブロッコリーの和え物 フルーツヨーグルト エネルギー: 549    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 2	ごはん ダルマダイの梅肉ソースかけ 【たらの梅肉ソースかけ】 野菜ソテー 胡瓜の磯辺和え 紅あずま芋【和風プリン】 エネルギー: 571    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2
1月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 しその実漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 494    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん 鮭のピカタ けんちょう もずくの酢の物【とろろ芋】 ババロア エネルギー: 598    蛋白質: 29 脂質: 15    塩分相当量: 2	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 蓮根の煮物【白菜の煮物】 おくらの酢の物【冷奴】 しそ昆布佃煮  エネルギー: 614    蛋白質: 16 脂質: 21    塩分相当量: 2
1月22日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ オムレツ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 580    蛋白質: 18 脂質: 27    塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の照焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 うめびしお エネルギー: 551    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3	ごはん カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 【カレイの味噌マヨネーズ焼】 さつま芋の煮物 レタスレモン醤油和え【キャベツサラダ】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 560    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 2
1月23日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻み高菜 【甘夏缶・はちみつレモンゼリー】 牛乳 エネルギー: 498    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	ごはん エビカツ ワンタンスープ 大根サラダ 昆布ちりめん【たくあんペースト】  エネルギー: 623    蛋白質: 18 脂質: 17    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の生姜焼 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 わかめ磯漬【ゆずみそ】 エネルギー: 569    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3
1月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【洋梨缶・のり佃】 牛乳 エネルギー: 507    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 鮭のムニエル 清汁 春雨の酢の物 抹茶プリン【抹茶ゼリー】 エネルギー: 563    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 2	ごはん ビーフシチュー ピーマンの炒め物 カリフラワーサラダ みかん【オレンジゼリー】  エネルギー: 616    蛋白質: 17 脂質: 17    塩分相当量: 3
1月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【茄子の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 520    蛋白質: 14 脂質: 6    塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 かき卵汁 冷奴 ヨーグルト  エネルギー: 639    蛋白質: 28 脂質: 21    塩分相当量: 3	ごはん 鱈のおろし煮【カレイのおろし煮】 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 キャベツの利休和え のり佃 エネルギー: 546    蛋白質: 24 脂質: 12    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。