

メ ニ ュ ー

1月26日(木) ~ 2月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん シューマイの酢醤油かけ 大根の塩煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 622 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 3	ごはん ぶりの照焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 524 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
1月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【しそわかめ・しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 鮭の西京焼 キャベツのソテー シーザーサラダ【ポテトサラダ】 いちごミルクゼリー【いちごゼリー】 エネルギー: 544 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 1	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 甘口たらこ【りんごゼリー】 エネルギー: 598 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬【ふりかけ・卵ロール】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌煮】 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 572 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 胡瓜の和え物 めかぶ佃煮  エネルギー: 598 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月29日(日) 	チーズパン コンソメスープ オムレツ せんいゼリー 牛乳  エネルギー: 474 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん 肉豆腐 切干大根の炒め煮 もやし中華和え【胡瓜中華和え】 ふりかけ【うめびしお】 エネルギー: 624 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のバター醤油かけ カリフラワーの華風煮 ジャーマンポテトサラダ【ポテトサラダ】 たいみそ エネルギー: 576 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
1月30日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 477 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 2	混ぜごはん 白身魚の柚庵焼 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】 エネルギー: 614 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉のカレー焼 蓮根甘辛炒め【チゲン菜煮物】 卵豆腐 葉わさび漬 【昆布ちりめん・ゆずみそ】 エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
1月31日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん タラコとチーズの卵焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐 エネルギー: 563 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の味噌煮 春雨の炒め物 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 のり佃 エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 しその実わかめ 【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	赤飯 鶏肉の山賊焼  清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 ロールケーキ【アセロラゼリー】 エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 4	ごはん 白身魚の磯辺焼【カレイの照焼】 金平ごぼう【里芋ごま煮・里芋煮物】 胡瓜サラダ さわやか漬 【しそわかめ・ごはんソース】 エネルギー: 547 蛋白質: 24 脂質: 13 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。