

# メ ニ ュ ー

1月5日(木) ~ 1月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 甘口たらこ【桃ゼリー】 豆乳	ごはん マーボー豆腐 冬瓜のスープ煮 胡瓜の酢の物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 小松菜のソテー 大根サラダ 金時芋【和風プリン】 
	エネルギー: 514 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【マンゴーゼリー】 豆乳	ごはん 白身魚香草焼【白身魚パン粉焼】 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】	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテトたらこマヨネーズあえ たいみそ
	エネルギー: 488 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 653 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量: 2
1月7日(土) <b>七草</b> 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめの磯漬【ごはんソース】 牛乳	七草粥 鮭の柚庵焼 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子【葛ゼリー】 	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: 593 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 552 蛋白質: 33 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月8日(日) 	クロワッサン わかめスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 八宝菜 うの花炒り【切干大根の炒め煮】 もずくの酢の物【焼き茄子】 ヨーグルト	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】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 めかぶ佃煮
	エネルギー: 540 蛋白質: 18 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 621 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 521 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月9日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	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 	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: 495 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月10日(火) 	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	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 もやしの和え物 ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん タイの朝鮮焼【カレイの照焼】 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ しそ昆布
	エネルギー: 491 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月11日(水) <b>鏡開き</b>	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 べつたら漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ちらし寿司 白身魚の山椒焼 清汁 胡瓜の磯辺和え ぜんざい 	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロース) 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: 474 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 613 蛋白質: 20 脂質: 17 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。