

メ ニ ュ ー

1月18日(木) ~ 1月24日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|--|--|---|
| 1月18日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【小松菜の煮物】 甘口たらこ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 20.9 脂質: 7.7 塩分相当量: 3.4 | 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【イチゴムース】 エネルギー: 607 蛋白質: 19.3 脂質: 17.9 塩分相当量: 2.0 | 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: 581 蛋白質: 23.8 脂質: 12.6 塩分相当量: 3.6 |
| 1月19日(金) | 麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【里芋の煮物】 しそ昆布【のり佃】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 15.6 脂質: 7.2 塩分相当量: 3.0 | ごはん エビカツ 清汁 トマトサラダ プリン エネルギー: 652 蛋白質: 19.8 脂質: 22.3 塩分相当量: 2.3 | ごはん 中華風卵焼き ポトフ キャベツサラダ うめびしお エネルギー: 567 蛋白質: 19.2 脂質: 19.0 塩分相当量: 2.2 |
| 1月20日(土) | 麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 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: 495 蛋白質: 16.9 脂質: 6.6 塩分相当量: 2.6 | ごはん 鮭のチーズ焼 かき玉汁 もずくの酢の物【とろろ芋】 ババロア エネルギー: 544 蛋白質: 27.0 脂質: 13.0 塩分相当量: 1.9 | ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう おくらの酢の物【冷奴】 しそ昆布佃煮 エネルギー: 643 蛋白質: 17.7 脂質: 24.8 塩分相当量: 2.3 |
| 1月21日(日)  | パ・オ・ショコラ オニオンコンソメスープ プレーンオムレツ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 597 蛋白質: 18.9 脂質: 28.6 塩分相当量: 2.5 | 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】 ふりかけ【しその実ペースト】 エネルギー: 547 蛋白質: 21.5 脂質: 15.8 塩分相当量: 2.2 | ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 長芋の煮物 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーサラダ】 洋梨缶【りんごゼリー】 エネルギー: 544 蛋白質: 24.6 脂質: 10.9 塩分相当量: 2.2 |
| 1月22日(月) | 麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 胡ちゃん漬 【めかぶ佃煮・コーヒーゼリー】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 19.1 脂質: 8.7 塩分相当量: 2.5 | ごはん シューマイの酢醤油かけ 白菜の塩煮 とろろ芋 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 606 蛋白質: 15.8 脂質: 14.4 塩分相当量: 3.4 | ごはん さばの朝鮮焼【鯖の朝鮮焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 554 蛋白質: 22.1 脂質: 15.8 塩分相当量: 2.5 |
| 1月23日(火) | 麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 17.8 脂質: 10.0 塩分相当量: 2.4 | 肉うどん いなり寿司 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 602 蛋白質: 21.2 脂質: 22.6 塩分相当量: 2.6 | ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 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: 562 蛋白質: 25.4 脂質: 10.8 塩分相当量: 1.9 |
| 1月24日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬 【甘夏缶・みかんゼリー】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 18.8 脂質: 9.8 塩分相当量: 3.0 | ごはん 鮭のムニエル 清汁 春雨の酢の物 蒸しケーキ【アセロラゼリー】 エネルギー: 564 蛋白質: 25.8 脂質: 9.4 塩分相当量: 2.2 | ごはん 鶏肉の柚庵焼 ピーマンの炒め物 カリフラワーサラダ 昆布ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 610 蛋白質: 22.1 脂質: 21.5 塩分相当量: 2.4 |

* 【 】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。