

メ ニ ュ ー

1月25日(木) ~ 1月31日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	たきこみ御飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 しらすのおろし和え しその実わかめ 【洋梨缶・梨ゼリー】	ごはん 牛肉のカレー焼 うの花炒り【ひじきの炒め煮】 卵豆腐 ふりかけ【ゆずみそ】
	エネルギー: 477 蛋白質: 15.9 脂質: 5.6 塩分相当量: 2.4	エネルギー: 634 蛋白質: 21.1 脂質: 11.9 塩分相当量: 3.8	エネルギー: 578 蛋白質: 21.8 脂質: 18.6 塩分相当量: 2.4
1月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 福神漬【びわ缶・パンゼリー】 牛乳	ごはん ふくさ焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐	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】 うめびしお
	エネルギー: 521 蛋白質: 15.9 脂質: 7.5 塩分相当量: 2.9	エネルギー: 552 蛋白質: 25.0 脂質: 13.1 塩分相当量: 2.1	エネルギー: 613 蛋白質: 24.2 脂質: 17.6 塩分相当量: 2.7
1月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 べつたら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 赤魚の生姜焼 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 カットもも【桃ゼリー】	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: 532 蛋白質: 15.8 脂質: 8.1 塩分相当量: 2.7	エネルギー: 537 蛋白質: 24.8 脂質: 8.8 塩分相当量: 2.2	エネルギー: 647 蛋白質: 16.4 脂質: 21.9 塩分相当量: 2.4
1月28日(日)	あずきロール 春雨スープ いんげんのソテー オレンジゼリー ブレンドコーヒー 	ごはん 肉豆腐 茄子の炒め煮 モロヘイヤの和え物 【トマトサラダ】 金時豆【葛ゼリー】 	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: 493 蛋白質: 15.5 脂質: 15.7 塩分相当量: 2.6	エネルギー: 612 蛋白質: 23.0 脂質: 15.5 塩分相当量: 2.0	エネルギー: 580 蛋白質: 24.0 脂質: 15.8 塩分相当量: 2.0
1月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼 ワンタンスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草のソテー おくらの和え物【胡瓜の和え物】 菊水漬 【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 527 蛋白質: 21.5 脂質: 9.8 塩分相当量: 2.4	エネルギー: 591 蛋白質: 25.8 脂質: 11.0 塩分相当量: 2.7	エネルギー: 572 蛋白質: 23.2 脂質: 17.1 塩分相当量: 3.3
1月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 菜公 【しそわかめ・めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 白菜のソテー シーザーサラダ いちごミルクゼリー 【いちごゼリー・イチゴムース】	ごはん 赤魚の西京焼 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: 540 蛋白質: 20.5 脂質: 11.0 塩分相当量: 2.9	エネルギー: 578 蛋白質: 22.0 脂質: 19.4 塩分相当量: 1.4	エネルギー: 562 蛋白質: 27.9 脂質: 9.1 塩分相当量: 3.1
1月31日(水)	麦ごはん 味噌汁 こんにやく炒め煮【チンゲン菜煮物】 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳 	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 冬瓜のスープ煮 冷奴 バナナ【バナナムース】	ごはん 牛肉のおろし煮 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: 558 蛋白質: 15.5 脂質: 7.5 塩分相当量: 2.4	エネルギー: 576 蛋白質: 27.5 脂質: 11.2 塩分相当量: 2.2	エネルギー: 557 蛋白質: 20.6 脂質: 15.2 塩分相当量: 2.6

* 【 】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。