







メ ニ ュ ー

1月4日(木) ~ 1月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【みかんゼリー】 豆乳 エネルギー: 487 蛋白質: 17.3 脂質: 7.9 塩分相当量: 2.4	ごはん 赤魚の南部焼【赤魚の照焼】 肉じゃが ビーフナムル ロールケーキ【アセロラゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 25.0 脂質: 13.4 塩分相当量: 2.3	ごはん 鶏肉の親子煮 ピーマンのかか炒め シーザーサラダ しその実わかめ 【びわ缶・パインゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 21.2 脂質: 16.9 塩分相当量: 2.9
1月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【ごはんソース】 豆乳 エネルギー: 515 蛋白質: 21.9 脂質: 9.5 塩分相当量: 3.2	ごはん 麻婆豆腐 冬瓜のスープ煮 胡瓜の酢の物 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 610 蛋白質: 20.2 脂質: 16.9 塩分相当量: 2.7	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: 565 蛋白質: 22.7 脂質: 12.5 塩分相当量: 2.0
1月6日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 18.4 脂質: 8.1 塩分相当量: 2.4	ごはん カレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 野菜炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しその実漬【うめびしお】 エネルギー: 545 蛋白質: 24.3 脂質: 10.5 塩分相当量: 2.2	ごはん プルコギ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテのたらこマヨネーズあえ たいみそ エネルギー: 649 蛋白質: 21.2 脂質: 22.9 塩分相当量: 2.2
1月7日(日) 	クロワッサン わかめスープ オムレツ みかんゼリー 牛乳 エネルギー: 577 蛋白質: 18.5 脂質: 28 塩分相当量: 2.5	七草粥 鮭の柚庵焼 五目煮豆 胡瓜の和え物 まんじゅう【水ようかん】 エネルギー: 554 蛋白質: 33.0 脂質: 15.5 塩分相当量: 3.1	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: 552 蛋白質: 19.6 脂質: 13.3 塩分相当量: 2.1
1月8日(月) 成人の日	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー わかめの磯漬【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 546 蛋白質: 17.2 脂質: 9.3 塩分相当量: 2.5	ごはん タラコとチーズの卵焼き うの花炒り【切干大根の煮物】 もずくの酢の物【焼き茄子】 ヨーグルト エネルギー: 605 蛋白質: 20.5 脂質: 19.3 塩分相当量: 2.4	ごはん カラス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 しそ昆布佃煮 エネルギー: 521 蛋白質: 22.0 脂質: 12.1 塩分相当量: 2.0
1月9日(火)	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 エネルギー: 496 蛋白質: 15.7 脂質: 7.5 塩分相当量: 3	ごはん 鱈の柚子胡椒焼【赤魚の照焼】 ほうれん草のソテー とろろ芋 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 582 蛋白質: 25.2 脂質: 14.4 塩分相当量: 2.0	ごはん 肉豆腐 たらこスパゲッティ しらすのおろし和え ふりかけ【ごはんソース】  エネルギー: 611 蛋白質: 21.7 脂質: 16.8 塩分相当量: 2.5
1月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻み高菜【マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 15.4 脂質: 5.5 塩分相当量: 3.0	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 もやしの和え物【白菜の和え物】 チョコプリン エネルギー: 613 蛋白質: 27.8 脂質: 16.5 塩分相当量: 2.9	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 のり佃煮 エネルギー: 567 蛋白質: 23.8 脂質: 13.4 塩分相当量: 2.5

* 【 】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。