

# メ ニ ュ ー

1月16日(木) ~ 1月22日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
1月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ゆず大根【ビワ缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ブロccoliのホタテあんかけ ほうれん草のピーナツ和え ヨーグルト	ごはん かれいの粕漬焼 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 533kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.7g
1月17日(金) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 わかめスープ 胡瓜の利久和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ポークチャップ 金平ごぼう【大根の煮物】 キャベツのくるみ和え 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 470kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 7.0g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 648kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 1.9g
1月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しその実漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 かき玉汁 カリフラワーサラダ だいたいムース	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) さつま芋と切昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 白菜のおかか和え うめびしお
	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 657kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 21.0g 塩分相当量: 2.5g
1月19日(日) 	あずきロール オニオンコンソメスープ オムレツ ババロア 牛乳	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】	ごはん カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 冬瓜の煮物 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 646kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 28.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 482kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.2g
1月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 焼肉 もずくスープ キャベツサラダ いちごゼリー	ごはん たいの梅あんかけ 煮しめ【ポテトの煮物】 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ゆずみそ
	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 3.6g
1月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【里芋の煮物】 菜公【のり佃】 牛乳	ごはん エビカツ ポトフ トマトサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 中華風卵焼き えのき中華炒め【ピーマン中華炒め】 胡瓜のツナ和え 洋梨缶【ピーチゼリー】
	エネルギー: 503kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 645kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 1.8g
1月22日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 しそわかめ【しそ昆布】 牛乳	肉うどん いなり寿司 たまごサラダ フルーツヨーグルト	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の磯辺和え さつま芋甘露煮【葛ゼリー】
	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 608kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 22.6g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 516kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.3g

\* 【 】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。