

# メ ニ ュ ー

1月23日(木) ~ 1月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【甘夏缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鮭のムニエル 清汁 春雨の酢の物 ロールケーキ エネルギー: 535kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の柚庵焼 ブロッコリーのソテー 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: 625kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 22.1g 塩分相当量: 2.3g
1月24日(金) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん シュウマイの酢醤油かけ 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: 591kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.3g	ごはん たいの朝鮮焼【たらの照焼】 ふきの煮物【焼き茄子】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 521kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 1.9g
1月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 べつたら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 523kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚のフライ 大豆の煮物 もずくの酢の物【大根の和え物】 マスカットゼリー エネルギー: 599kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 胡瓜サラダ のり佃  エネルギー: 585kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.4g
1月26日(日) 	パン盛りあわせ わかめスープ いんげんのソテー りんごゼリー ブレンドコーヒー  エネルギー: 514kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 肉豆腐 なすの炒め煮 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 金時豆【葛ゼリー】 エネルギー: 612kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.0g	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: 567kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.0g
1月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 福神漬【ビワ缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 千草焼 冬瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鯖の味噌煮 春雨の炒め物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 うめびしお エネルギー: 604kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.7g
1月28日(火)	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 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.4g	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  エネルギー: 591kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.7g	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: 567kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 3.1g
1月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【しそわかめ・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 白菜のしそ炒め 大根のたらこ和え 抹茶まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 599kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.2g	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: 544kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 3.3g

\* 【 】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。