

メ ニ ュ ー



1月2日(木) ~ 1月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月2日(木) 	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃 豆乳 	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 かき卵汁 胡瓜のおかか和え ババロア	ごはん 鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 474kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 6.9g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 3.9g	エネルギー: 615kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 19.7g 塩分相当量: 2.4g
1月3日(金)	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 豆乳	たきこみ御飯 カラスカレイの野菜あんかけ 清汁 カリフラワーの甘酢和え まんじゅう 	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜サラダ うめびしお
	エネルギー: 524kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 3.0g
1月4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】 豆乳	ごはん ふくさ焼 野菜炒め ポテトのたらこマヨネーズ和え しそ昆布佃煮	ごはん 牛肉入り野菜炒め 白菜の煮浸し ひじきサラダ たいみそ
	エネルギー: 490kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 8.1g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.6g
1月5日(日)	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ みかんゼリー 豆乳 	ごはん メンチカツ 冬瓜のスープ煮 焼き茄子 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん カレイ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【葛ゼリー】
	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 12.3g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 1.8g
1月6日(月)	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【りんごゼリー】 豆乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 肉じゃが ビーフナムル ロールケーキ【アセロラゼリー】	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【トマトサラダ】 しその実わかめ 【ビワ缶・ピーチゼリー】
	エネルギー: 487kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 609kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 599kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.9g
1月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【ごはんソース】 牛乳	七草粥 ぶりの柚庵焼【たら柚庵焼】 五目煮豆 オクラの和え物【卵豆腐】 まんじゅう【葛ゼリー】	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: 578kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 2.2g
1月8日(水)	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー わかめ磯漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 	ごはん タラコとチーズの卵焼き うの花炒り【小松菜の煮物】 もずくの酢の物【キャベツの和え物】 ヨーグルト	ごはん 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 のり佃
	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】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。