

# メ ニ ュ ー

1月30日(木) ~ 2月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チゲン菜煮物】 わかめの磯漬【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【小松菜中華炒め】 キャベツの利休和え しそ昆布佃煮
	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 2.7g
1月31日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 	ごはん 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 お好み焼き風卵焼き ひじきの炒め煮 白菜の中華和え ふりかけ【うめびしお】 
	エネルギー: 504kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.5g
2月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【白桃缶・ピーチゼリー】 牛乳	赤飯 鶏肉の柚子胡椒焼 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 みかん【オレンジゼリー】	ごはん カレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 金平ごぼう【里芋ごま煮・里芋煮物】 胡瓜サラダ さわやか漬 【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 2.6g
2月2日(日) 節分 	クロワッサン 中華スープ オムレツ ぶどうゼリー 牛乳 	寿司盛り合わせ 鰯のハンバーグ 清汁 梅とろろ カルシウムボーロ 	ごはん 赤魚の山椒焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 焼き茄子 のり佃【甘夏缶】 
	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 31.6g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 659kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 23.2g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 474kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 2.3g
2月3日(月) 立春 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 ゆず大根 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	たきこみ御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼 清汁 花っこりの辛子和え 焼き皮桜餅【葛ゼリー】 	ごはん 牛肉入り野菜炒め カリフラワーの華風煮 胡瓜のツナ和え びわ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 1.5g
2月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【のり佃】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 かぶのうすくず煮 キャベツサラダ オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 鮭の塩焼 南瓜のクリーム煮 白菜の磯辺和え しそわかめ【しその実ペースト】 
	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 513kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.2g
2月5日(水)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 大根の煮物 コールスローサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん たらことチーズの卵焼き ポトフ レタスのポン酢和え【焼き茄子】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 4.3g	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 16.5g 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。