

# メ ニ ュ ー

1月9日(木) ~ 1月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の炒め煮 菜公【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 528kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鯖の柚子胡椒焼【赤魚の照焼】 ほうれん草のソテー チンゲン菜のポン酢和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 肉豆腐 たらこスパゲッティー しらすのおろし和え ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 608kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.8g
1月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 刻み高菜 【昆布ちりめん・ピーチゼリー】 牛乳 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 もやしの和え物【白菜の和え物】 チョコプリン エネルギー: 642kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 白身魚の朝鮮焼【カレイの照焼】 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ のり佃  エネルギー: 492kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 7.2g 塩分相当量: 2.5g
1月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 べったら漬 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.7g	ちらし寿司 白身魚の山椒焼 清汁 胡瓜の磯辺和え ぜんざい エネルギー: 603kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 4.1g	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの けんちょう 海藻サラダ【カリフラワーサラダ】 オレンジゼリー エネルギー: 587kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.2g
1月12日(日) 	コッペパン 中華スープ たまごサラダ りんごゼリー 牛乳  エネルギー: 548kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 24.6g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 豚肉の甘酢あんからめ 野菜ソテー 梅とろろ ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鯖の塩焼 切干大根の炒め煮 卵豆腐 たいみそ  エネルギー: 584kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 3.0g
1月13日(月) 成人の日	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬 【昆布ちりめん・パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜の煮物 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 プリン【マンゴープリン】 エネルギー: 607kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 肉団子のスープ煮 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 コールスローサラダ めかぶ佃煮 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.6g
1月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめの磯漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 613kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚の磯辺焼【タラの照焼】 長芋のそぼろ煮 オクラの酢の物【冷奴】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 5.2g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 小松菜のかか煮 胡瓜の梅肉和え ゆずみそ エネルギー: 520kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.1g
1月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 さわやか漬【ふりかけ・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 526kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.9g	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 みかん 【オレンジゼリー・みかんゼリー】 エネルギー: 595kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 3.5g	ごはん ぶりの照焼 大豆の煮物 大根の甘酢和え しその実わかめ【しそ昆布佃煮】  エネルギー: 589kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 3.2g

\* 【 】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。