

# メ ニ ュ ー

1月22日(木) ~ 1月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 しそわかめ【しそ昆布佃煮】 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 白身魚の香味ソースかけ マカロニソテー 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.6g	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: 542kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.1g
1月23日(金)	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	ごはん 鮭のムニエル 清汁 カリフラワーサラダ ロールケーキ【ももゼリー】	ごはん 鶏肉の柚庵焼 長芋の煮物 春雨の酢の物 ちりめん昆布【うめびしお】
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.8g
1月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん シュウマイの酢醤油かけ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 もずくの酢の物【冷奴】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 赤魚の煮付 野菜ソテー 白菜の磯辺和え さつま芋甘露煮【たくあんペースト】
	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 526kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.2g
1月25日(日) 	パン盛りあわせ わかめスープ キャベツサラダ りんごゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 肉豆腐 茄子の炒め煮 モロヘイヤの和え物 金時豆【ごはんソース】	ごはん カラスカレイのカレームニエル リヨネーズポテト【ポトフ】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 491kcal 蛋白質: 13.9g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 609kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 1.4g
1月26日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚のフライ 春雨の炒め物 キャベツのごま酢和え 【キャベツの酢の物】 ババロア	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜サラダ 洋梨缶【ごはんソース】
	エネルギー: 580kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 642kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 494kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 3.0g
1月27日(火)	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	ごはん 千草焼 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 杏仁豆腐	ごはん 鯖の味噌煮 大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え のり佃
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.8g
1月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ワンタンスープ ブロッコリーサラダ りんごのシブースト【りんごゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 大根のたらこ和え 菊水漬 【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 519kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 608kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 3.6g

\* 【 】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。