

メ ニ ュ ー

1月29日(木) ~ 2月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 刻み高菜【甘夏缶・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 510kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.9g	ごはん コロッケ 豆腐とえびの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 669kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 22.1g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 白身魚のゆかり焼  冬瓜のスープ煮 オクラの和え物【焼き茄子】 しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.9g
1月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.3g	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 611kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 3.6g	ごはん 鮭の南部焼 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 キャベツの利休和え しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 495kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.5g
1月31日(土) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】  牛乳 エネルギー: 508kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.4g	ごはん お好み焼き風卵焼き 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 ブロッコリーサラダ さわやか漬【洋梨缶・梨ゼリー】 エネルギー: 618kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 22.7g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鱈の酢醤油煮 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ【うめびしお】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.1g
2月1日(日)	ブリオッシュロール コーンスープ オムレツ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 24.0g 塩分相当量: 1.7g	赤飯 赤魚の西京焼 芋煮 胡瓜サラダ さくらんぼゼリー エネルギー: 554kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 肉団子のスープ煮 金平ごぼう【小松菜の煮物】 ポテトサラダ のり佃  エネルギー: 602kcal 蛋白質: 14.4g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 3.3g
2月2日(月)	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 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 たらこスパゲッティー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 674kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 20.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚の山椒焼 にんにくの芽炒め 焼き茄子 刻みたくあん【たいみそ】 エネルギー: 467kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 7.0g 塩分相当量: 2.1g
2月3日(火) 節分 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チンゲン菜煮物】 ゆず大根【のり佃】 牛乳 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g	寿司盛り合わせ  鯛のハンバーグ 清汁  モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ぜんざい エネルギー: 677kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 23.2g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 鮭の塩焼 ブロッコリーのクリーム煮 白菜の磯辺和え びわ缶【パインゼリー】 エネルギー: 510kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 1.2g
2月4日(水) 立春 	麦ごはん  味噌汁 厚焼卵 菜公【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.9g	たきこみ御飯 赤魚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】 エネルギー: 582kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.6g	ごはん  プルコギ カリフラワーの華風煮 胡瓜のツナ和え しそわかめ【ごはんソース】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 2.2g

* 【 】 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。