

R6年1月の献立表

| | 朝 | 昼 | おやつ | 夕 | |
|-------------|--|---|------------------|---|---|
| 1/1 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 減塩へム鉄のり佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) おせち料理 照り焼き 里芋の煮付け 青菜のお浸し 清汁 | お汁粉 | ご飯(全粥) 鶏肉の生姜焼き アスパラサラダ 卵スープ | エネルギー ... 1378kcal 蛋白質 ... 64.5g 脂質 ... 32.2g |
| 1/2 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 鮭フレーク べったら漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 葱トロ ぜんまいの煮付け 豆きんとん 伊達巻 酢れんこん 吸い物 | 柚子葛湯 | ご飯(全粥) 筑前煮 白和え 清汁 | エネルギー ... 1548kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 36.9g |
| 1/3 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 金山寺味噌 辛し菜漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 鶏肉の胡麻焼き 鮭昆布巻き 柿なます 厚焼き卵 清汁 | 甘酒 | ご飯(全粥) 鰯と切昆布のさっぱり煮 えび大根 味噌汁 | エネルギー ... 1441kcal 蛋白質 ... 63.9g 脂質 ... 23.6g |
| 1/4 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 金時豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 | カレーライス 大根サラダ わかめスープ デザートムース(オレンジ味) | 桃缶 | ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 利休和え 吸い物 | エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 36.4g |
| 1/5 (金) | ご飯(全粥) 味噌汁 花しば 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 変わり柳川煮 白菜のピリ辛サラダ ヨーグルト和え | 和菓子 お茶 | ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 吸い物 | エネルギー ... 1662kcal 蛋白質 ... 61.1g 脂質 ... 34.9g |
| 1/6 (土) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 甘口でんぶ 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 中華炒め 白菜サラダ 牛乳寒黒蜜かけ | ミロオレ | ご飯(全粥) 炒り鶏 さつま芋とりんごの甘煮 吸い物 | エネルギー ... 1444kcal 蛋白質 ... 50.3g 脂質 ... 32.1g |
| 1/7 (日) | 七草粥 味噌汁 がんも煮 しその実漬け たくあん漬け 梅干し 牛乳 | 三食丼 アスパラサラダ 人参ゼリー 味噌汁 | ハイエードカルシウム(りんご味) | ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) ブロッコリーの胡麻和え 吉野汁 | エネルギー ... 1558kcal 蛋白質 ... 69.2g 脂質 ... 44.7g |
| 1/8 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 桜でんぶ 大根桜漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 白身魚のタルタルソース カリフラワーサラダ 白菜とろみスープ | ミルク葛餅風 | ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 五目煮豆 清汁 | エネルギー ... 1571kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 44.0g |
| 1/9 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳 | あんぱん 和風ハンバーグ コーンスープ カルピスゼリー | せんべい お茶 | ご飯(全粥) カキフライ 炒め煮 卵汁 | エネルギー ... 1688kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 45.2g |
| 1/10 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょう煮付け 厚焼き卵 白菜漬け 梅干し 牛乳 | 五目やきそば さつま芋人参サラダ ヨーグルト和え わかめスープ | あんこ玉 お茶 | ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 胡瓜とわかめの酢の物 吸い物 | エネルギー ... 1435kcal 蛋白質 ... 60.5g 脂質 ... 33.9g |

