



1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/11 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根煮付 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 射込み高野豆腐 卵スープ 大根サラダ	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 厚揚げの炒め なめ茸和え 手作り伊達巻	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 65.6g 脂質 ... 38.1g
1/12 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	おにぎり はんぺんフライ 味噌汁 オレンジゼリー	せんべい お茶	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 清汁	エネルギー ... 1614kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 44.3g
1/13 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かまぼこ 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 大豆とひじきの煮物 さつま汁	ハイエードカルシウム (りんご味)	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 柚子和え りんご	エネルギー ... 1384kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 30.0g
1/14 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク おかか和え 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉のピーナツ焼き 大根サラダ 卵スープ	ミロオレ	ご飯(全粥) ぶり大根 白和え キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1401kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 35.2g
1/15 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 金時豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	稲荷ずし しゅうまい 豚汁 アセロラゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 豆腐としらすの落とし揚げ さつま揚げの煮物 桃缶	エネルギー ... 1640kcal 蛋白質 ... 61.6g 脂質 ... 49.5g
1/16 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 なす漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 大根金平 味噌汁	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) ロールキャベツ りんご入りコールスロー カルピスゼリー	エネルギー ... 1573kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 42.1g
1/17 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けなぐろの和え物 あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ いちごミルクゼリー	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) チアチャン豆腐 いんげんの和風サラダ 吸い物	エネルギー ... 1568kcal 蛋白質 ... 54.6g 脂質 ... 49.4g
1/18 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かまぼこの煮付け あみの佃煮佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 小松菜のわさび和え 里芋の煮っころがし	桃缶	ご飯(全粥) 地中海ソテー パンプキンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 43.9g
1/19 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 しば漬け 梅干し 牛乳	あんぱん 豆腐ハンバーグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 炒り鶏 胡瓜とわかめの酢の物 りんごのコンポート	エネルギー ... 1449kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 41.8g
1/20 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 山菜おこわ 清い汁 カルピスゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 卵あんかけ 小松菜のナムル 豚汁	エネルギー ... 1453kcal 蛋白質 ... 55.5g 脂質 ... 36.7g

