

R6.1月の献立表


	朝	昼	おやつ	夕	
1/21 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 鮭フレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ 大根金平 味噌汁	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 鶏肉味噌炒め 三食胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1589kcal 蛋白質 ... 57.1g 脂質 ... 49.3g
1/22 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 金山寺味噌 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉豆腐 春菊とツナの辛し和え デザートムース (オレンジ味)	バナナ	ご飯(全粥) カキフライ 厚揚げの甘煮 吸い物	エネルギー ... 1442kcal 蛋白質 ... 42.4g 脂質 ... 39.9g
1/23 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かまぼこの卵とじ 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き おからの炒り煮 味噌汁	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 金太郎巻きあんかけ 南瓜のいとこ煮 白菜ゆかり和え	エネルギー ... 1545kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 39.7g
1/24 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	けんちんうどん かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルトゼリー	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(赤魚) いんげんの和風サラダ さつま汁	エネルギー ... 1441kcal 蛋白質 ... 56.3g 脂質 ... 38.4g
1/25 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 あみの佃煮 しば漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス カリフラワーサラダ わかめスープ バナナヨーグルト	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 酢味噌和え 茶巾絞り	エネルギー ... 1585kcal 蛋白質 ... 46.7g 脂質 ... 39.2g
1/26 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐まんじゅう 五目金平 アセロラゼリー	せんべい お茶	ご飯(全粥) サーモンのインド風 ムニエル 柚子和え 味噌汁	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 60.2g 脂質 ... 44.3g
1/27 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 煮豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 味噌汁 桃ゼリー	コーヒー牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め キャベツとさつま芋の 和え物 吸い物	エネルギー ... 1500kcal 蛋白質 ... 55.8g 脂質 ... 37.6g
1/28 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 鶏そぼろ味噌 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ マカロニサラダ 牛乳寒黒蜜かけ	アップルティー	ご飯(全粥) 鯖の南部焼 里芋の煮付け 吸い物	エネルギー ... 1583cal 蛋白質 ... 57.0g 脂質 ... 49.8g
1/29 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 金山寺味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 筑前煮 大豆サラダ カルシウムアップゼリー	白玉ぜんさい(こしあん)	ご飯(全粥) 豆腐の野菜あんかけ 利休和え 味噌汁	エネルギー ... 1509kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 35.6g
1/30 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ もやしの酢の物 吸い物	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) ロールキャベツ 切り干し大根炒り煮 一夜漬け	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 61.0g 脂質 ... 43.3g
1/31 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 伊達巻 しその実漬け 梅干し 牛乳	混ぜご飯 吸い物 焼き魚(鮭) 青菜のお浸し	プリン お茶	ご飯(全粥) 袋煮 白菜のピリ辛サラダ デザートムース (パイン味)	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 62.6g 脂質 ... 43.9g

