

R7年1月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
1/1 (水) 	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 ... 1409kcal 蛋白質 ... 54.0g 脂質 ... 27.0g
1/2 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 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 酢レンコン 吸い物	柚子葛湯	ご飯(全粥) 筑前煮 白和え 吸い物	エネルギー ... 1576kcal 蛋白質 ... 47.5g 脂質 ... 35.8g
1/3 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 金山寺味噌 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉黒胡麻焼き 鮭昆布巻き 柿なます 厚焼き卵 清い汁	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 ... 1437kcal 蛋白質 ... 55.1g 脂質 ... 20.9g
1/4 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 小ニンジン甘露煮 なめ茸おろし 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	赤飯 炒り鶏 大根サラダ 吸い物	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 五目卵焼き 胡麻味噌和え 桃缶	エネルギー ... 1542kcal 蛋白質 ... 47.0g 脂質 ... 33.1g
1/5 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き 白菜のピリ辛サラダ パインゼリー	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 酢の物 吸い物	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 46.2g 脂質 ... 33.3g
1/6 (月)	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) 卵豆腐の野菜あんかけ 利休和え みかん缶	和菓子 お茶	ご飯(全粥) 白身魚のフライ さつま芋切昆布煮 吸い物	エネルギー ... 1639kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 26.4g
1/7 (火)	七草がゆ 味噌汁 がんも煮 厚焼き卵 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 切り干し大根炒り 味噌汁	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 プロッコリーの ねり胡麻和え 中華スープ	エネルギー ... 1485kcal 蛋白質 ... 59.0g 脂質 ... 43.3g
1/8 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 茶福豆 桜漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 杏仁豆腐	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) 鶏団子と白菜の煮込み 白和え 清汁	エネルギー ... 1481cal 蛋白質 ... 48.6g 脂質 ... 32.6g
1/9 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ぎせい豆腐 大根サラダ 豚汁	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) カキフライ 大豆とひじきの煮物 卵汁	エネルギー ... 1498kcal 蛋白質 ... 41.2g 脂質 ... 44.2g
1/10 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かんぴょうの煮付け 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 大根金平 吸い物	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 揚げ茄子 手作り伊達巻	エネルギー ... 1605kcal 蛋白質 ... 53.7g 脂質 ... 42.6g

