



## R7.1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/11 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白菜のあんあけ煮 南蛮サラダ ピーチゼリー	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め なめ茸和え 青梗菜スープ	エネルギー ... 1509kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 33.0g
1/12 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	三食丼 味噌汁 いんげんの和風サラダ ヨーグルト和え	ミロオレ	ご飯(全粥) 鯖の煮付け 生姜醤油和え 清汁	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 57.0g 脂質 ... 35.1g
1/13 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け しらす干し 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 胡麻味噌和え デザートムース (パイン味)	甘酒	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 ゆず和え 清汁	エネルギー ... 1598kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 40.5g
1/14 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ししゃもの甘露煮 おかか和え 桜漬け 梅干し 牛乳	あんパン 肉のピーナッツ焼き 椎茸スープ キャベツとツナのサラダ	Caアップゼリー	ご飯(全粥) ぶり大根 白和え 吸い物	エネルギー ... 1610kcal 蛋白質 ... 56.9g 脂質 ... 44.3g
1/15 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 納豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	けんちんそば 青菜のお浸し かき揚げ パインゼリー	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 南瓜の海老あんかけ 桃缶	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 40.9g
1/16 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 味付けまぐろおかか風味 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カキフライ りんご入りコールスロー 洋風スープ	Caせんべい(塩) お茶	ご飯(全粥) おでん 胡麻和え 白菜の甘酢漬け	エネルギー ... 1476kcal 蛋白質 ... 38.8g 脂質 ... 34.2g
1/17 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 五目豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の葱味噌焼き 白和え 卵汁	芋ようかん お茶	ご飯(全粥) 豆腐のハンバーグ 大根梅ドレッシング 白菜スープ	エネルギー ... 1435kcal 蛋白質 ... 53.6g 脂質 ... 28.0g
1/18 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 小松菜のわさび和え フルーツヨーグルト	はちみつレモン	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 ... 1429kcal 蛋白質 ... 40.3g 脂質 ... 30.6g
1/19 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 漬物 梅干し 牛乳	稲荷寿司 鶏肉黒胡麻焼き 卵スープ いちごミルクゼリー	蛋白アップココア	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 りんごのおろし和え 里芋の煮っころがし	エネルギー ... 1640kcal 蛋白質 ... 62.0g 脂質 ... 41.2g
1/20 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜炒め にしんの甘露煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー	和菓子 お茶	ご飯(全粥) かに玉あんかけ風 ひじき炒り 吉野汁	エネルギー ... 1641kcal 蛋白質 ... 50.3g 脂質 ... 33.5g





