

R7.1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/21 (火)	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 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜炒め じゃが芋甘味噌和え 桃缶	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き えび大根 味噌汁	エネルギー ... 1678kcal 蛋白質 ... 49.8g 脂質 ... 47.6g
1/22 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 焼きたらこ 桜漬 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぼん しゅうまい オレンジゼリー	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 春菊とツナの辛し和え 豚汁	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 47.7g 脂質 ... 46.3g
1/23 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 胡麻昆布 しその実漬 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	卵ボーロ お茶	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 ... 1452kcal 蛋白質 ... 46.8g 脂質 ... 33.1g
1/24 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ソーセージ炒め 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の胡麻焼き 胡麻和え 吸い物	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 肉じゃが いんげんの和風サラダ 煮豆	エネルギー ... 1569kcal 蛋白質 ... 52.4g 脂質 ... 41.0g
1/25 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 五目豆 つぼ漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 生姜焼き 中華ナムル 味噌汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 さつま芋人参サラダ 清汁	エネルギー ... 1533kcal 蛋白質 ... 54.9g 脂質 ... 41.4g
1/26 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 煮豆 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ 三食胡麻和え 牛乳寒黒蜜かけ	甘酒	ご飯(全粥) 生揚げと青菜の味噌炒め もやしの酢の物 清汁	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 41.4g
1/27 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 白菜お浸し 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	おにぎり 松笠焼き 青菜のお浸し 吸い物	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) ふくろ煮 アスパラサラダ 吸い物	エネルギー ... 1543kcal 蛋白質 ... 55.1g 脂質 ... 40.9g
1/28 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 伊達巻 味付けまぐろおかつ風味 花しば 梅干し 牛乳	あんぱん 豆腐ハンバーグ 白菜スープ 人参ゼリー	甘夏ゼリー	ご飯(全粥) 鯖の南部焼き 里芋の煮付け 吸い物	エネルギー ... 1668cal 蛋白質 ... 56.0g 脂質 ... 44.9g
1/29 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 たくあん漬 梅干し 牛乳	山菜おこわ 天ぷら 酢の物 吸い物	プリン	ご飯(全粥) 肉豆腐 胡麻味噌和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1483kcal 蛋白質 ... 38.2g 脂質 ... 37.7g
1/30 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	カレーライス キャベツとツナのサラダ わかめスープ カラフル杏仁	せんべい お茶	ご飯(全粥) カキフライ 大豆とひじきの煮物 さつま汁	エネルギー ... 1574kcal 蛋白質 ... 43.0g 脂質 ... 41.7g
1/31 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 桜漬 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 吸い物 桃缶	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) かに玉風 深山和え 煮豆	エネルギー ... 1715kcal 蛋白質 ... 57.6g 脂質 ... 33.9g

