R8.1月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
1/11 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 炒り卵 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	三食丼 もやしの酢の物 味噌汁 南瓜のプリン	白玉ぜんざい	ご飯（全粥） 厚揚げの味噌炒め なめ茸和え みかん缶	**エネルギー** … 1700kcal **蛋白質** … 60.3 g **脂質** … 40.1 g
1/12 （月） 成人式	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 肉のピーナツ焼き 青菜のお浸し ヨーグルト和え	アップルティー	ご飯（全粥） 鯖の煮つけ マセドアンサラダ 清汁	**エネルギー** … 1531kcal **蛋白質** … 51.6 g **脂質** … 44.5 g
1/13 （火）	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	あんパン ツナ入り卵焼き コーンスープ アセロラゼリー	カルシウム甘醤油せんべい お茶	ご飯（全粥） 肉団子甘辛煮 カリフラワーのサラダ 大根レモン醤油漬け	**エネルギー** … 1581kcal **蛋白質** … 52.9 g **脂質** … 49.9 g
1/14 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 おかか和え 漬物 梅干し 牛乳	五目焼きそば 南瓜サラダ 卵スープ デザートムース （オレンジ味）	小倉ミルクゼリー	ご飯（全粥） 豆腐の千草焼き 手作り伊達巻 キウイフルーツ	**エネルギー** … 1563kcal **蛋白質** … 53.8 g **脂質** … 46.8 g
1/15 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 がんも煮 金時豆 刻み胡瓜漬け（赤） 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 鰺のチーズフライ アスパラサラダ コンソメスープ	カルシウム塩せんべい お茶	ご飯（全粥） 野菜炒め 味噌和え 卵豆腐	**エネルギー** … 1751kcal **蛋白質** … 55.9 g **脂質** … 57.5 g
1/16 （金）	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	稲荷寿司 松笠焼き 青菜のお浸し 味噌汁	コーヒーミルクゼリー	ご飯（全粥） 地中海ソテー 切り干し大根炒り 吸い物	**エネルギー** … 1571kcal **蛋白質** … 59.7 g **脂質** … 48.8 g
1/17 （土）	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） 厚揚げ炒め 胡麻和え 牛乳ゼリーあん添え	たんぱくアップココア	ご飯（全粥） ロールキャベツ パンプキンサラダ 吸い物	**エネルギー** … 1549kcal **蛋白質** … 53.7 g **脂質** … 40.3 g
1/18 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 かんぴょうの煮つけ 伊達巻 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 ヨーグルト和え	甘酒	ご飯（全粥） 袋煮 いんげんの和風サラダ バナナ風味プリン	**エネルギー** … 1589kcal **蛋白質** … 50.9 g **脂質** … 42.2 g
1/19 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク しその実漬け 梅干し 牛乳	親子どんぶり 白菜サラダ いちごミルクゼリー 吸い物	カラフル杏仁	ご飯（全粥） 麻婆豆腐 もやしと竹輪の和え物 わかめスープ	**エネルギー** … 1482kcal **蛋白質** … 55.2 g **脂質** … 37.4 g
1/20 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 青梗菜炒め 茶福豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 豚肉の甘辛炒め さつま芋切昆布の煮付け バナナヨーグルトがけ	フルーツのミルク和え	ご飯（全粥） ぶり大根 春菊の磯和え さつま汁	**エネルギー** … 1726kcal **蛋白質** … 53.4 g **脂質** … 48.2 g