R8.1月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
1/21 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 大豆とひじきの煮物 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け（青） 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 蒸ししゅうまい 小倉ミルクゼリー	和菓子 お茶	ご飯（全粥） 豆腐の千草焼き 金平ごぼう ゆかり和え	エネルギー … 1652kcal 蛋白質 … 53.7 g 脂質 … 50.2 g
1/22 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 焼きたらこ 青梗菜ソテー 桜漬け 梅干し 牛乳	カレーライス コールスロー 卵スープ 杏仁豆腐	バナナ風味プリン	ご飯（全粥） 魚のすりみ焼き 胡麻みそ和え 吸物	エネルギー … 1456kcal 蛋白質 … 46.2 g 脂質 … 36.6 g
1/23 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 かまぼこの卵とじ 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け（赤） 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 肉のパン粉焼き 大根サラダ コンソメスープ	カルシウムおかき（甘塩） お茶	ご飯（全粥） ねぎま鍋 南瓜のいとこ煮 青菜の胡麻和え	エネルギー … 1615kcal 蛋白質 … 56.0 g 脂質 … 41.9 g
1/24 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 五目豆煮 刻み胡瓜漬け（青） 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） はんぺんフライ マセドアンサラダ 味噌汁	カフェ・オ・レ	ご飯（全粥） 金太郎巻きあんかけ いんげんの酢味噌和え 吸物	エネルギー … 1612kcal 蛋白質 … 55.8 g 脂質 … 44.8 g
1/25 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め あみの佃煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） オムレツ 五目金平 クリームコーンスープ	甘酒	ご飯（全粥） 揚げボール炒め煮 南瓜サラダ いちごミルクゼリー	エネルギー … 1569kcal 蛋白質 … 49.9 g 脂質 … 33.9 g
1/26 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 五目豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 鶏肉のみそ焼き カリフラワーサラダ ヨーグルト和え	Caアップゼリー	ご飯（全粥） カキ鍋 わかめと長芋のサラダ 桃缶	エネルギー … 1508kcal 蛋白質 … 45.6 g 脂質 … 31.0 g
1/27 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 かんぴょうの煮付け 胡麻昆布 福神漬け 梅干し 牛乳	黒糖パン 豆腐ハンバーグ アスパラサラダ コンソメスープ	南瓜のプリン	ご飯（全粥） 焼き魚（鮭） 生揚げと青菜の味噌炒め 吸物	エネルギー … 1494kcal 蛋白質 … 56.3 g 脂質 … 49.5 g
1/28 （水） 誕生会	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 伊達巻 花しば 梅干し 牛乳	赤飯 天ぷら 白和え 吸物	プリン	ご飯（全粥） 炒り豆腐 利休和え みかん缶	エネルギー … 1604cal 蛋白質 … 58.2 g 脂質 … 40.4 g
1/29 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 なめ茸おろし 金山寺みそ Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） かに玉風 味噌和え ヨーグルトゼリー	カルシウムおかき（甘塩） お茶	ご飯（全粥） ぶり大根 深山和え さつま汁	エネルギー … 1634kcal 蛋白質 … 56.3 g 脂質 … 37.6 g
1/30 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け（赤） 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 親子煮 もやしの酢の物 バナナ風味プリン	カルピスゼリー	ご飯（全粥） 豆腐の野菜あんかけ れんこんの炒め物 菊花かぶ	エネルギー … 1520kcal 蛋白質 … 48.6 g 脂質 … 40.4 g
1/31 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 青菜炒め 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 豚肉の生姜焼き 春雨中華サラダ 洋梨ヨーグルトがけ	デザートムース （オレンジ味）	ご飯（全粥） 袋煮 ささみのサラダ 葛ゼリー黒蜜味	エネルギー … 1698kcal 蛋白質 … 54.4 g 脂質 … 48.5 g