




# 1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/11 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆  鮭フレーク 花しば漬け 梅干し 牛乳	御飯(全粥) 白菜のあんかけ 南蛮サラダ ピーチゼリー	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め なめ茸和え チンゲン菜スープ	<b>エネルギー</b> ... 1597kcal <b>蛋白質</b> ... 61.0g <b>脂質</b> ... 36.6g
1/12 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 卵とソーセージ炒め ごま昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	あんパン 肉のピーナツ焼き キャベツとツナのサラダ 椎茸スープ	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 鯖の煮付け 生姜醤油和え 清汁	<b>エネルギー</b> ... 1616kcal <b>蛋白質</b> ... 69.1g <b>脂質</b> ... 45.8g
1/13 (水)	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	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し パインゼリー	芋羊羹 	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 柚子和え 清汁 	<b>エネルギー</b> ... 1548kcal <b>蛋白質</b> ... 54.2g <b>脂質</b> ... 41.2g
1/14 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ししゃもの甘露煮 おかか和え 大根桜漬け 梅干し 牛乳	三食丼 ヨーグルト和え いんげんの和風サラダ 味噌汁 	カルシウムアップゼリー	ご飯(全粥) ぶり大根 白和え 吸い物	<b>エネルギー</b> ... 1609kcal <b>蛋白質</b> ... 64.8g <b>脂質</b> ... 34.8g
1/15 (金)	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) 酢豚 中華ナムル わかめスープ 	あんこ玉 	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 南瓜の海老あんかけ 桃缶	<b>エネルギー</b> ... 1554kcal <b>蛋白質</b> ... 53.9g <b>脂質</b> ... 34.2g
1/16 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 味付けまぐろのおかか風味 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の葱味噌焼き りんご入りコールスロー カニの洋風スープ	甘酒	ご飯(全粥) ロールキャベツ 金平 吸い物 	<b>エネルギー</b> ... 1497kcal <b>蛋白質</b> ... 55.3g <b>脂質</b> ... 29.0g
1/17 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろの味付けフレーク 五目豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カキフライ 酢味噌和え 卵汁 	カフェ・オ・レ	ご飯(全粥) 豆腐のハンバーグ 大根の梅ドレッシング 白菜スープ	<b>エネルギー</b> ... 1648kcal <b>蛋白質</b> ... 54.6g <b>脂質</b> ... 47.3g
1/18 (月)	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) 八宝菜 小松菜のわさび和え フルーツヨーグルト 	あんこ玉	ご飯(全粥) 地中海ソテー パンプキンサラダ 吸い物 	<b>エネルギー</b> ... 1549kcal <b>蛋白質</b> ... 56.8g <b>脂質</b> ... 34.4g
1/19 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 大粒しじみ佃煮 キャベツ漬け 梅干し 牛乳	カレーライス エッグサラダ いちごミルクゼリー 卵スープ 	カルシウムせんべい・塩	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	<b>エネルギー</b> ... 1637kcal <b>蛋白質</b> ... 57.5g <b>脂質</b> ... 40.4g
1/20 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 チンゲン菜炒め にしん甘露煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば 大根サラダ ヨーグルトゼリー コンソメスープ 	芋ようかん 	ご飯(全粥) かに玉あんかけ ひじき炒り煮 吉野汁	<b>エネルギー</b> ... 1539kcal <b>蛋白質</b> ... 56.4g <b>脂質</b> ... 36.0g

