



1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/21 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 鮭フレーク しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 味噌炒め さつま芋人参サラダ 吸い物	小倉抹茶ミルクゼリー	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き えび大根 桃缶	エネルギー ... 1679kcal 蛋白質 ... 52.4g 脂質 ... 48.3g
1/22 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ キャベツソテー 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の胡麻煮 おかか和え 味噌汁	カル次郎	ご飯(全粥) 肉豆腐 アスパラサラダ バナナ	エネルギー ... 1580kcal 蛋白質 ... 58.0g 脂質 ... 45.9g
1/23 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かまぼこの卵とじ 昆布の佃煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 酢味噌和え アセロラゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 南瓜のいとこ煮 吸い物	エネルギー ... 1601kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 34.4g
1/24 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め 白菜のピリ辛サラダ 豚汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 金太郎巻きあんかけ 胡麻味噌和え 清汁	エネルギー ... 1512kcal 蛋白質 ... 56.6g 脂質 ... 37.1g
1/25 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 たくあん漬け あみの佃煮 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ふくろ煮 マセドアンサラダ デザートムース (オレンジ味)	カルシウムせんべい オレンジ味	ご飯(全粥) 魚の磯辺揚げ 三食胡麻和え 清汁	エネルギー ... 1702kcal 蛋白質 ... 58.4g 脂質 ... 48.5g
1/26 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク お浸し 桜漬け 梅干し 牛乳	ドックパン(卵) アスパラサラダ シチュー カルピスゼリー	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 豆腐の野菜あんかけ さつま芋切昆布の煮付け 桃缶	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 57.6g 脂質 ... 47.7g
1/27 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ヒレカツ丼 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳ゼリー黒蜜かけ	プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1703kcal 蛋白質 ... 62.9g 脂質 ... 49.5g
1/28 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 伊達巻 五目豆 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 スペイン風マリネ ヨーグルト和え	カル次郎	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐風 こんにゃくの金平風 吸い物	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 43.7g
1/29 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 大粒しじみ佃煮 Q太郎 梅干し 牛乳	山菜おこわ 焼き魚(鮭) 白菜の甘酢漬け 吸い物	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 ささみのサラダ りんごのコンポート	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 61.0g 脂質 ... 35.5g
1/30 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 生姜焼き ポテトサラダ カルピスゼリー	甘酒	ご飯(全粥) さんまと昆布の 中国風煮付け いんげんの和風サラダ さつま汁	エネルギー ... 1771kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 56.2g
1/31 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め ふじっこ茶福豆 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鰯のチーズフライ ぜんまい炒り煮 味噌汁	小倉ミルク	ご飯(全粥) 肉じゃが 深山和え みかん缶	エネルギー ... 1727kcal 蛋白質 ... 64.2g 脂質 ... 43.2g

