

1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/1 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 減塩へム鉄のり佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	赤飯 おせち料理 ぶり照り焼き 里芋の煮付け 青菜のお浸し 清汁	お汁粉	ご飯(全粥) メンチカツ アスパラサラダ 卵スープ	エネルギー ... 1634kcal 蛋白質 ... 61.5g 脂質 ... 53.3g
1/2 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 鮭フレーク べったら漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉黒ゴマ焼き 豆きんとん 伊達巻き 酢レンコン 吸い物	柚子葛湯	ご飯(全粥) 筑前煮 白和え 清い汁	エネルギー ... 1449kcal 蛋白質 ... 51.8g 脂質 ... 24.8g
1/3 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 桜でんぶ 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 天ぷら 鮭昆布巻き 柿なます 厚焼き卵 清汁	甘酒	ご飯(全粥) 鱈と切昆布のさっぱり煮 えび大根 さつま汁	エネルギー ... 1509kcal 蛋白質 ... 62.0g 脂質 ... 24.0g
1/4 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	五目チャーハン 餃子 大根サラダ コンソメスープ	フルーツミルク和え	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 利休和え 吸い物	エネルギー ... 1498kcal 蛋白質 ... 67.3g 脂質 ... 34.0g
1/5 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 磯和え 花しば 梅干し 牛乳	カレーうどん ブロッコリーの胡麻和え 杏仁豆腐	あんこ玉	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 手作り伊達巻 大根のレモン醤油漬け	エネルギー ... 1498kcal 蛋白質 ... 60.7g 脂質 ... 41.1g
1/6 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布豆 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き 白菜サラダ 牛乳寒黒蜜かけ	カル次郎	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 五目金平 吸い物	エネルギー ... 1528kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 42.3g
1/7 (金)	七草粥 味噌汁 がんも煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め マセドアンサラダ ワカメスープ	いちご風味プリン	ご飯(全粥) 肉じゃが もやし酢の物 吉野汁	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 49.7g 脂質 ... 56.0g
1/8 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ りんごのおろし和え 味噌汁	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 卵豆腐の野菜あんかけ 五目煮豆 清汁	エネルギー ... 1423kcal 蛋白質 ... 55.1g 脂質 ... 29.6g
1/9 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 擬製豆腐 大根サラダ ピーチゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 白菜なます 味噌汁	エネルギー ... 1458kcal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 36.5g
1/10 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いんげんのおかか煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 青菜のわさび醤油和え お吸い物	甘酒	ご飯(全粥) コロッケ 糸昆布の炒め煮 かき卵ワカメスープ	エネルギー ... 1499kcal 蛋白質 ... 53.1g 脂質 ... 41.9g

