



1月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
1/11 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	あんぱん 肉のピーナッツ焼き キャベツとツナのサラダ 卵スープ 	芋ようかん	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 ... 1507kcal 蛋白質 ... 67.8g 脂質 ... 38.7g
1/12 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	けんちんうどん かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	あんこ玉 	ご飯(全粥) 鯖の煮付け マセドアンサラダ 清汁 	エネルギー ... 1587kcal 蛋白質 ... 62.6g 脂質 ... 46.3g
1/13 (木)	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 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 春雨炒め物 ブロッコリーサラダ パインゼリーゼリー	カル次郎	ご飯(全粥) 肉団子の甘辛煮 柚子和え りんごのコンポート	エネルギー ... 1545kcal 蛋白質 ... 56.5g 脂質 ... 44.2g
1/14 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 おかか和え 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 魚の葱味噌焼き リンゴ入りコールスロー 蟹の洋風スープ	アセロラゼリー 	ご飯(全粥) 野菜炒め 手作り伊達巻 キウイフルーツ 	エネルギー ... 1398kcal 蛋白質 ... 56.9g 脂質 ... 34.8g
1/15 (土)	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) 鱈のチーズフライ アスパラサラダ 吸い物	甘酒 	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 南瓜の海老あんかけ 吸い物 	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 46.0g
1/16 (日)	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	三食丼 マセドアンサラダ 味噌汁 りんご  	カフェ・オ・レ 	ご飯(全粥) ロールキャベツ 和え物 吸い物 	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 60.2g 脂質 ... 42.1g
1/17 (月)	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 牛乳寒あん添え	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 地中海ソテー パンプキンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1518kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 39.6g
1/18 (火)	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) 鶏味噌漬け焼き 小松菜のわさび和え ヨーグルト和え 	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 袋煮 いんげんの和風サラダ 卵汁	エネルギー ... 1439kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 36.2g
1/19 (水)	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 	五目焼きそば 春雨サラダ わかめスープ いちごミルクゼリー 	卵ボーロ	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  	エネルギー ... 1455kcal 蛋白質 ... 53.4g 脂質 ... 40.4g
1/20 (木)	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) 野菜ナゲット 金平ごぼう バナナヨーグルトがけ 	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 春菊の辛し和え 吸い物 	エネルギー ... 1494kcal 蛋白質 ... 56.7g 脂質 ... 31.5g

