




1月の献立表


	朝	昼	おやつ	夕	
1/21 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 鮭フレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 三色酢味噌和え 清汁	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き えび大根 味噌汁 	エネルギー ... 1426kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 37.3g
1/22 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 焼きたらこ 大根桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) メンチ 春雨中華サラダ 卵スープ 	ホットハイエードりんご	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 春菊とツナの辛子和え 桃缶 	エネルギー ... 1533kcal 蛋白質 ... 48.7g 脂質 ... 37.8g
1/23 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 胡麻昆布 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き おからの炒り煮 味噌汁	甘酒	ご飯(全粥) 金太郎巻きあんかけ 南瓜のいとこ煮 白菜ゆかり和え 	エネルギー ... 1423kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 25.8g
1/24 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 刻み胡瓜(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 胡麻和え 吸い物	あんこ玉	ご飯(全粥) 肉じゃが いんげんの和風サラダ おたふく豆煮豆 	エネルギー ... 1580kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 39.6g
1/25 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 あみの佃煮 つば漬け 梅干し 牛乳	あんパン 豆腐ハンバーグ クラムチャウダー 人参ゼリー 	Caせんべい	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 さつま芋人参サラダ 清汁 	エネルギー ... 1617kcal 蛋白質 ... 65.7g 脂質 ... 41.8g
1/26 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ヒレカツのソース煮 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳寒くろみつけ	プリン 	ご飯(全粥) 生揚げと青菜の味噌炒め もやし酢の物 清い汁	エネルギー ... 1698kcal 蛋白質 ... 59.5g 脂質 ... 50.8g
1/27 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 白菜お浸し 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚 けんちん汁 三食胡麻和え 	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) ふくろ煮 アスパラサラダ 吸い物	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 62.7g 脂質 ... 40.7g
1/28 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 伊達巻 味付けマグロおおか風味 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) しょうが焼き 中華ナムル わかめスープ	甘夏ゼリー	ご飯(全粥) 鯖の南部焼き 里芋の煮付け お吸い物	エネルギー ... 1421cal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 40.8g
1/29 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんとどきの肉詰め煮 胡瓜とワカメの酢の物 ヨーグルトゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 肉豆腐 胡麻味噌和え 南瓜の茶巾 	エネルギー ... 1519kcal 蛋白質 ... 56.9g 脂質 ... 36.9g
1/30 (日)	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) 五目厚焼き卵 茄子の揚げ出し風 吸い物 	ミロオレ	ご飯(全粥) カキフライ 大豆とひじきの煮物 さつま汁 	エネルギー ... 1502kcal 蛋白質 ... 53.8g 脂質 ... 42.7g
1/31 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 桜漬け 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 吸い物 ミルクゼリー苺ソース添え 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) かに玉 深山和え 青梗菜スープ 	エネルギー ... 1602kcal 蛋白質 ... 67.6g 脂質 ... 37.1g

