



# 今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
1月2日	月	おせち えびと帆立の若葉蒸し キャベツの梅しらす 牛乳・味噌汁(大根)				赤飯・鯖の道明寺蒸し 里芋の揚げ煮 春菊と菊花ののり酢和え ようかん・茶碗蒸し				ロールケーキ (コーヒー)				ビーフシチュー ほうれん草のバターソテー ピクルス リンゴジュース			
		エネルギー		537		エネルギー		580		エネルギー		69		エネルギー		607	
		蛋白質	脂質	25.1	15.3	蛋白質	脂質	24	12.9	蛋白質	脂質	1.2	2.3	蛋白質	脂質	14.2	22.1
		塩分		3.4		塩分		3.4		塩分		0.1		塩分		2.7	
1月3日	火	食パン・トマトオムレツ カニサラダ 乳酸菌飲料 コンスープ				ちらし寿司 天ぷら 小松菜と大豆の白和え 杏仁豆腐・清汁(お花豆腐)				手作りデザート いちごムース				鮭の西京焼き 煮しめ ひじきとささみのわさび醤油和え 吉野汁			
		エネルギー		451		エネルギー		580		エネルギー		12		エネルギー		428	
		蛋白質	脂質	17.1	8.2	蛋白質	脂質	26.1	10.5	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	30.9	4.7
		塩分		2.1		塩分		3.5		塩分		0.1		塩分		2.5	
1月4日	水	つみれと野菜の煮物 納豆 漬け物(高菜) 牛乳・清汁(舞茸)				カレイの胡麻醤油焼き 卵の花炒り 胡瓜と沢庵の和え物 フルーツ・味噌汁(さつま芋)				どらやき				豚肉のガーリックソテー もやしの中華ソテー 春菊のナムル 中華スープ(春雨)			
		エネルギー		491		エネルギー		475		エネルギー		63		エネルギー		503	
		蛋白質	脂質	22.2	13.5	蛋白質	脂質	17.2	11.9	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	18	20.4
		塩分		2.6		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.4	
1月5日	木	豆腐炒り煮 ブロッコリーのツナ和え ふりかけ 牛乳・味噌汁(にら)				ミートソーススパゲティー アスパラときのこソテー ほうれん草サラダ フルーツ・コンソメスープ(もやし)				手作りカップケーキ				麦めし・鯖の南部焼き 茎わかめの煮物 まさご和え 清汁(なると)			
		エネルギー		457		エネルギー		500		エネルギー		92		エネルギー		555	
		蛋白質	脂質	22.5	10.6	蛋白質	脂質	19.2	12.1	蛋白質	脂質	1.4	5.3	蛋白質	脂質	25.4	13.6
		塩分		1.8		塩分		2.8		塩分		0.2		塩分		3.7	
1月6日	金	沢煮椀風 春菊なめ茸和え のり佃煮 牛乳				七草粥・赤魚の揚げ煮 白菜と豚ばらの重ね蒸し 長芋の梅風味 抹茶寒天・清汁(赤小板)				もみじまんじゅう (クリーム)				鶏肉のディアブル風 えびとヤングコーンのソテー チーズサラダ コンソメスープ(チンゲン菜)			
		エネルギー		391		エネルギー		540		エネルギー		70		エネルギー		392	
		蛋白質	脂質	14.5	8.8	蛋白質	脂質	20.4	12.7	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	24.8	8.1
		塩分		1.5		塩分		2.9		塩分		0		塩分		2.9	
1月7日	土	ロールパン ベーコン入り野菜ソテー カリフラワーサラダ・ショア コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				豚肉のおろしポン酢かけ 人参金平 ほうれん草のお浸し フルーツ・味噌汁(南瓜)				チョコケーキ				たらの味噌マヨネーズ 炒り鶏 トマトの和風ドレ 清汁(はんぺん)			
		エネルギー		403		エネルギー		506		エネルギー		70		エネルギー		371	
		蛋白質	脂質	16.3	15	蛋白質	脂質	19.9	16.4	蛋白質	脂質	1.4	3.8	蛋白質	脂質	21.6	4.5
		塩分		2.7		塩分		1.9		塩分		0		塩分		2.6	
1月8日	日	揚げボールと野菜の含め煮 チンゲン菜の和風和え ふりかけ 牛乳・清汁(舞茸)				白身魚フライ ポークビーンズ ひじきの胡麻ドレ フルーツ・コンソメスープ(椎茸)				ポタポタ焼き				豚玉丼 かぶのうすくず煮 茄子と胡瓜の梅かつお 味噌汁(もやし)			
		エネルギー		441		エネルギー		569		エネルギー		45		エネルギー		540	
		蛋白質	脂質	18.7	10.5	蛋白質	脂質	19.3	17	蛋白質	脂質	0.8	0.9	蛋白質	脂質	18.6	18.3
		塩分		2.7		塩分		2.5		塩分		0.2		塩分		3	



\*都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社 メフォス