

今週の献立

		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
1月9日	月	ロールパン 目玉焼き チーズサラダ ジョア・コーンスープ				青椒肉絲 里芋のえびあんかけ もやしと青菜のナムル フルーツ・中華スープ (いんげん)				手作りスイートポテト				ホキの西京焼き 高野豆腐とふきの含め煮 春菊のゆず醤油和え 味噌汁 (玉ねぎ)			
		エネルギー		542		エネルギー		518		エネルギー		63		エネルギー		435	
		蛋白質	脂質	24.6	20.7	蛋白質	脂質	17.6	16.6	蛋白質	脂質	1	1.2	蛋白質	脂質	21.8	5.3
		塩分		2		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.1	
1月10日	火	竹輪と生揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え ねり梅 牛乳・味噌汁 (大根)				たらのピザソース焼き ブロッコリーとしめじソテー ごぼうサラダ フルーツ・コンソメスープ(ベーコン)				紫芋クリームブッセ				麦めし・白菜の重ね蒸し 人参のたらこ炒め 黒豆 清汁 (かにかま)			
		エネルギー		549		エネルギー		439		エネルギー		51		エネルギー		539	
		蛋白質	脂質	22	17.3	蛋白質	脂質	23.2	12.3	蛋白質	脂質	0.9	2.6	蛋白質	脂質	23.5	12.4
		塩分		2.7		塩分		2.2		塩分		0		塩分		2.8	
1月11日	水	いわしの梅煮 和風炒め ふりかけ 牛乳・清汁 (なると)				カレーライス ミックスローサラダ フルーツポンチ 卵スープ				お汁粉				擬製豆腐 れんこんとこんにゃくの炒め物 切り干し大根のマヨ和え 味噌汁 (なめこ)			
		エネルギー		486		エネルギー		588		エネルギー		121		エネルギー		491	
		蛋白質	脂質	23.1	14.8	蛋白質	脂質	14.6	21.4	蛋白質	脂質	2.2	0.5	蛋白質	脂質	19.6	13.7
		塩分		2.5		塩分		3.3		塩分		0.1		塩分		2	
1月12日	木	ジャムパン ポトフ アスパラサラダ リンゴジュース				麦めし・鯖の生姜煮 南瓜のそぼろあん 春菊とえのきの酢の物 フルーツ・味噌汁 (もやし)				手作りぶどうゼリー				肉野菜炒め チンゲン菜と油揚げの煮浸し トマトの中華風味 清汁 (はんぺん)			
		エネルギー		490		エネルギー		598		エネルギー		42		エネルギー		502	
		蛋白質	脂質	11.8	13.7	蛋白質	脂質	25	14.9	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	19.3	19.2
		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		0		塩分		2	
1月13日	金	卵とし 筑前煮 漬け物 (しば漬け) 牛乳・味噌汁 (おくら)				ハンバーグデミソース ほうれん草とコーンのバター炒め 人参サラダ・フルーツ コンソメスープ (魚肉ソーセージ)				メープルドーナッツ				カレイの照り焼き さつま芋の甘煮 小松菜胡麻よごし 豚汁			
		エネルギー		514		エネルギー		496		エネルギー		78		エネルギー		560	
		蛋白質	脂質	22.5	13.7	蛋白質	脂質	16.9	11.6	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	16.3	13
		塩分		2.3		塩分		3.2		塩分		0.1		塩分		1.7	
1月14日	土	えびと野菜の炒め煮 いんげんの生姜醤油 のり佃煮 牛乳・味噌汁 (かぶ)				大豆入りじゃこご飯 五目豆腐焼き・じゃが芋と舞茸の煮物 チンゲン菜の辛子和え フルーツ・清汁 (とろろ昆布)				粒あずきまんじゅう				チキンのトマトソース煮 もやしのカレーソテー コーンサラダ コンソメスープ(菜の花)			
		エネルギー		437		エネルギー		475		エネルギー		55		エネルギー		402	
		蛋白質	脂質	18	10.2	蛋白質	脂質	20.3	9.3	蛋白質	脂質	1.3	0.1	蛋白質	脂質	21.5	9.4
		塩分		1.8		塩分		3.9		塩分		0		塩分		1.7	
1月15日	日	白菜と厚揚げの中華風旨煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳・味噌汁 (なめこ)				豚肉のマスタード焼き ベーコンとなすのソテー たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ・コンソメスープ (いんげん)				しっとりクッキー				シルバーの西京焼き 南瓜のいとこ煮 大根の梅肉和え 清汁 (なると)			
		エネルギー		461		エネルギー		603		エネルギー		55		エネルギー		427	
		蛋白質	脂質	18.3	12.7	蛋白質	脂質	20.3	26.1	蛋白質	脂質	0.9	2.8	蛋白質	脂質	17.3	4.8
		塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		0.1		塩分		1.8	



*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