



# 今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
1月16日	月	ウインナーとキャベツの炒め物 春菊のしらす和え あみ佃煮 牛乳・味噌汁（長芋）				山菜おろしそば れんこんのおかか煮 茄子の胡麻酢風味 フルーツ				人形焼（くりあん）				麻婆豆腐 えび焼売 中華サラダ 中華スープ（春雨）			
		エネルギー		523		エネルギー		425		エネルギー		65		エネルギー		505	
		蛋白質	脂質	21.1	16.5	蛋白質	脂質	19.4	3.8	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	21.1	13.3
		塩分		2.7		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.7	
1月17日	火	ロールパン・プレーンオムレツ スパゲティーサラダ ジョア パンプキンポタージュ				鶏の塩唐揚げ たけのこの金平 かぶの即席漬け フルーツ・味噌汁（おくら）				黒糖カステラ				メルルーサの照り煮 竹輪と青菜の炒め物 うずら豆 清汁（とろろ昆布）			
		エネルギー		573		エネルギー		449		エネルギー		67		エネルギー		442	
		蛋白質	脂質	22.4	19	蛋白質	脂質	21.4	9.7	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	17.3	2
		塩分		2.2		塩分		2.3		塩分		0		塩分		2.1	
1月18日	水	あじつみれと野菜の含め煮 もやしの辛子醤油 ふりかけ 牛乳・味噌汁（南瓜）				鮭のムニエル ジャーマンポテト ビーンズサラダ フルーツ・コンソメスープ（椎茸）				手作り紅茶ゼリー				麦めし・松風焼き 生揚とごぼう煮 ひじきといんげんの胡麻和え 清汁（赤小板）			
		エネルギー		463		エネルギー		481		エネルギー		35		エネルギー		545	
		蛋白質	脂質	18.9	12	蛋白質	脂質	22.1	11.3	蛋白質	脂質	0.4	0	蛋白質	脂質	24.4	16.8
		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		0		塩分		2.6	
1月19日	木	和風野菜炒め 納豆 漬け物（しその実） 牛乳・清汁（ほうれん草）				豚肉の生姜焼き はんぺんの煮物 キャベツのもみ漬け フルーツ・吉野汁				和風ミニバウム				鯖のみぞれ煮 里芋のそぼろあん 小松菜の華風和え 味噌汁（なす）			
		エネルギー		490		エネルギー		462		エネルギー		100		エネルギー		514	
		蛋白質	脂質	24.7	13.6	蛋白質	脂質	18.5	10.4	蛋白質	脂質	2	4.6	蛋白質	脂質	24	13.4
		塩分		2.5		塩分		2.7		塩分		0		塩分		2.4	
1月20日	金	あんぱん ベーコンと南瓜のクリーム煮 ツナサラダ リンゴジュース				麦めし・たらの野菜あんかけ さつま揚げ入り野菜炒め 春菊の菊花和え フルーツ・味噌汁（なめこ）				手作り フレンチトースト				鶏肉の照り焼き 野菜のごった煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		580		エネルギー		395		エネルギー		89		エネルギー		415	
		蛋白質	脂質	16.5	18.1	蛋白質	脂質	21.1	2.8	蛋白質	脂質	3.1	2.5	蛋白質	脂質	22.6	8
		塩分		2.5		塩分		2.6		塩分		0.2		塩分		2.6	
1月21日	土	高野豆腐の煮付け ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳・味噌汁（しめじ）				赤飯・豚肉の角煮 蕪のたらこあんかけ ひじきと切り干し大根の酢の物 フルーツ・清汁（麩）				厚切りカットバウム （チーズ）				ホキのマヨネーズ焼き 茄子のトマト煮込み シーザーサラダ コンソメスープ（白菜）			
		エネルギー		519		エネルギー		578		エネルギー		87		エネルギー		389	
		蛋白質	脂質	25.9	15.3	蛋白質	脂質	17.6	23.2	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	17.4	10.1
		塩分		2.2		塩分		3		塩分		0		塩分		2.1	
1月22日	日	はんぺんの卵とし 長芋の磯風味 漬け物（高菜） 牛乳・清汁（椎茸）				鮭のおろし酢 炒り豆腐 ごぼうとささみの胡麻ドレ フルーツ・吉野汁				ミニたいやき				豚肉の柚子胡椒焼き カリフラワーのえびあんかけ 小松菜のポン酢和え 味噌汁（生揚）			
		エネルギー		471		エネルギー		476		エネルギー		47		エネルギー		495	
		蛋白質	脂質	19	11.5	蛋白質	脂質	25.2	8.7	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	23.1	15.4
		塩分		2.7		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.5	



\*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