



今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
1月23日	月	海老つみれと根菜の含め煮 もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳・清汁（かいわれ）				ミートローフ アスパラとベーコンのソテー タラモサラダ・フルーツ コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				オレンジケーキ				麦めし・鯖の梅煮 ひじきとほうれん草炒め トマトのおろしかけ 味噌汁（白菜）			
		エネルギー		443		エネルギー		510		エネルギー		82		エネルギー		457	
		蛋白質	脂質	18.3	11	蛋白質	脂質	18.6	17.3	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	20.7	8.7
		塩分		1.9		塩分		2.7		塩分		0.1		塩分		3	
1月24日	火	ロールパン チーズ入りスクランブルエッグ レタスとピーマンのマリネ ショア・コンソメスープ（青梗菜）				麦飯・鯖の韓国風漬け焼き 大学南瓜 キャベツの華風和え フルーツ・味噌汁（にら）				手作りマカロニきなこ				ミートボール黒酢あん 大豆の甘辛煮 春菊とえのきの胡麻和え 清汁（とろろ昆布）			
		エネルギー		387		エネルギー		613		エネルギー		108		エネルギー		454	
		蛋白質	脂質	18.2	14.3	蛋白質	脂質	23.4	17	蛋白質	脂質	5	2.4	蛋白質	脂質	17.3	11.2
		塩分		2.1		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.8	
1月25日	水	野菜の塩炒め とろろ 佃煮 牛乳・味噌汁（かぶ）				醤油ラーメン エビチリ ひじき入り白菜浅漬け フルーツ				苺のロールケーキ				カレーの照り煮 じゃが芋としめじの炒り煮 黒豆 豚汁			
		エネルギー		459		エネルギー		442		エネルギー		53		エネルギー		584	
		蛋白質	脂質	16.4	10.7	蛋白質	脂質	21.5	5.8	蛋白質	脂質	0.9	1.7	蛋白質	脂質	21.3	15.7
		塩分		2.4		塩分		4		塩分		0		塩分		1.7	
1月26日	木	チョココロネ カレースープ煮 大根サラダ リンゴジュース				菜飯・タラのねぎ梅ソース 生揚げと茄子の煮物 さつま芋の胡麻よごし フルーツ・清汁（えのき）				金時芋まんじゅう				八宝菜 焼売 もやしのナムル 中華スープ（春雨）			
		エネルギー		396		エネルギー		473		エネルギー		70		エネルギー		563	
		蛋白質	脂質	10.7	15.2	蛋白質	脂質	20.5	6.9	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	22.1	21.8
		塩分		2.1		塩分		3		塩分		0		塩分		2.8	
1月27日	金	鮭の粕漬け焼き 里芋と野菜の煮物 ふりかけ 牛乳・清汁（なると）				ひじきご飯・鶏肉の甘酢煮 ふきと切り干し大根の炒め煮 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ・味噌汁（なめこ）				手作りバニラババロア				ほうれん草とベーコンのキッシュ アスパラとヤングコーンのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ（いんげん）			
		エネルギー		485		エネルギー		478		エネルギー		81		エネルギー		462	
		蛋白質	脂質	26.7	11.7	蛋白質	脂質	24.6	6.5	蛋白質	脂質	1.7	3.7	蛋白質	脂質	15.5	15.3
		塩分		2.3		塩分		3.5		塩分		0		塩分		2.3	
1月28日	土	チンゲン菜と生揚げの炒め物 胡瓜の即席漬け ねり梅 牛乳・味噌汁（南瓜）				海老カツ かぶのカニあんかけ なめこと春菊の酢の物 フルーツ・けんちん汁				はちみつ丸ぼうろ				麦飯・豚肉の甜麺醤焼き 白菜の煮浸し 長芋とおくらのおかか和え かきたま汁			
		エネルギー		471		エネルギー		472		エネルギー		42		エネルギー		563	
		蛋白質	脂質	16.7	14.7	蛋白質	脂質	14.1	10.9	蛋白質	脂質	0.9	0.3	蛋白質	脂質	20.6	20.1
		塩分		2		塩分		2.3		塩分		0.2		塩分		2.1	
1月29日	日	食パン・野菜ソテー 野菜のマリネ ショア コンソメスープ（ベーコン）				焼きぎょうざ ニラ玉炒め しらたきのゴマだれサラダ フルーツ・中華スープ（かにかま）				抹茶カステラ				鯖の味噌煮 金平ごぼう ほうれん草のわさび和え 清汁（豆腐）			
		エネルギー		364		エネルギー		460		エネルギー		65		エネルギー		469	
		蛋白質	脂質	15.2	10.6	蛋白質	脂質	15.3	15.3	蛋白質	脂質	2	1.1	蛋白質	脂質	22	13.1
		塩分		2.6		塩分		3.1		塩分		0		塩分		2.6	



*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