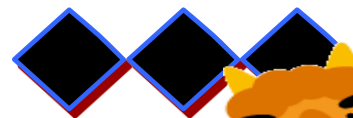


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
1月30日	月	がんもの含め煮 小松菜のなめ茸和え 佃煮 牛乳・清汁（とろろ昆布）				鯖のカレームニエル 茄子とインゲンのソテー チーズサラダ・フルーツ コンソメスープ（チンゲン菜）				手作りりんごゼリー				治部煮 人参しりしり れんこんとひじきの梅風味 味噌汁（もやし）			
		エネルギー		466		エネルギー		449		エネルギー		46		エネルギー		490	
		蛋白質	脂質	18.4	13.6	蛋白質	脂質	19.6	13.8	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	23.7	8.1
		塩分		2.4		塩分		2.3		塩分		0		塩分		2.4	
1月31日	火	ロールパン プレーンオムレツ マカロニサラダ ショア・コーンスープ				家常豆腐 大根の吉野煮 白菜のレモン醤油 フルーツ・清汁（赤小板）				乳菓まんじゅう				麦飯・赤魚の刻み昆布あんかけ 五目豆煮 トマトの和風和え 味噌汁（麩）			
		エネルギー		512		エネルギー		524		エネルギー		70		エネルギー		445	
		蛋白質	脂質	19.4	17.7	蛋白質	脂質	18.4	17.3	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	23.3	5.2
		塩分		1.8		塩分		2.8		塩分		0		塩分		3	
2月1日	水	筑前煮 納豆 漬け物（高菜） 牛乳・清汁（はんぺん）				ゆかりご飯・鯖の塩焼き 里芋と舞茸の煮物 ひじきと人参の胡麻ドレ フルーツ・味噌汁（南瓜）				厚切りカットバウム （チョコ）				ミートローフ 海老とブロッコリーのソテー カニサラダ コンソメスープ（しめじ）			
		エネルギー		504		エネルギー		525		エネルギー		87		エネルギー		440	
		蛋白質	脂質	23	13.2	蛋白質	脂質	20.9	15.4	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	22.2	11.1
		塩分		2.4		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.6	
2月2日	木	生揚げの卵とし 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳・味噌汁（麩）				チーズハンバーグ きのこのバターソテー ほうれん草サラダ フルーツ・コンソメスープ（青梗菜）				手作りパウンドケー キ				鯖の南部焼き 南瓜のそぼろあん なすの生姜お浸し 清汁（なると）			
		エネルギー		500		エネルギー		466		エネルギー		63		エネルギー		449	
		蛋白質	脂質	22.4	15.6	蛋白質	脂質	17.4	15.6	蛋白質	脂質	1.9	1.1	蛋白質	脂質	20.8	9.6
		塩分		2.3		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.5	
2月3日	金	ベーコンと野菜の炒め物 大根の即席漬け 佃煮 牛乳・味噌汁（いんげん）				恵方巻き・秋刀魚の梅照り焼き さつま芋と大豆の胡麻がらめ 春菊の木の实和え フルーツ・なめこのみぞれ汁				甘納豆・おやき				豆腐チャンプルー かぶと干し海老の煮物 白菜の磯和え 清汁（ほうれん草）			
		エネルギー		470		エネルギー		660		エネルギー		99		エネルギー		471	
		蛋白質	脂質	16.4	14.7	蛋白質	脂質	25.6	23.3	蛋白質	脂質	2.1	0.2	蛋白質	脂質	19.2	16.6
		塩分		2		塩分		3.2		塩分		0		塩分		2.5	
2月4日	土	ロールパン カレースープ煮 アスパラサラダ リンゴジュース				豚肉の柚子こしょう焼き 茄子としらすの煮浸し トマトの和風ドレ フルーツ・清汁（とろろ昆布）				牛乳カステラ				麦めし・カレイのおろし煮 人参のたらこ炒め 胡瓜とみょうがの酢の物 味噌汁（にら）			
		エネルギー		429		エネルギー		502		エネルギー		51		エネルギー		392	
		蛋白質	脂質	12.3	13.5	蛋白質	脂質	17.6	16.2	蛋白質	脂質	1.2	0.7	蛋白質	脂質	20.1	5.3
		塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2	
2月5日	日	あじつみれと野菜の煮物 春菊の胡麻和え 漬け物（たくあん） 牛乳・清汁（麩）				ホキのマヨネーズ焼き ポークビーンズ ツナサラダ フルーツ・コンソメスープ（もやし）				ソフトサラダせんべい				青椒肉絲 里芋とえびのくず煮 ひじきの中華和え 卵スープ			
		エネルギー		456		エネルギー		517		エネルギー		73		エネルギー		535	
		蛋白質	脂質	16.5	10.5	蛋白質	脂質	22.7	16	蛋白質	脂質	0.9	2.5	蛋白質	脂質	18.5	20.1
		塩分		2.6		塩分		2.1		塩分		0.2		塩分		2.8	



*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