



メニュー (7日間)



|  | 朝食  | 昼食  | 夕食   | 15時         |
|--|---|---|--|-------------|
| 1月8日 (月)<br><br>エネルギー 1441<br>たんぱく質 60.1  | 御飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ホウレン草の和風ドレッシング<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳  | 御飯<br>マスの塩焼<br>カリフラワーの味噌炒め<br>茄子の香味ドレッシング<br>すまし汁<br>フルーツ           | 御飯<br>八宝菜<br>春巻き揚げ<br>モヤシの酢の物<br>中華スープ               | アイス         |
| 1月9日 (火)<br>エネルギー 1426<br>たんぱく質 52.4   | 食パン<br>ミックスグランプル<br>ブロッコリーのサラダ<br>はちみつ<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 御飯<br>鶏肉と里芋の旨煮<br>小松菜の炒め物<br>カブとワカメの辛子和え<br>味噌汁<br>フルーツ             | 御飯<br>ホキの明太子マヨネーズ焼<br>南瓜のソテー<br>茹かべつツのサラダ<br>コンソメスープ | 焼トナツ(豆乳)    |
| 1月10日 (水)<br>エネルギー 1502<br>たんぱく質 52.8  | 御飯<br>青梗菜と油揚げの煮浸し<br>蒸なすの生姜酢和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳     | 御飯<br>シルバーの中華風照焼<br>チキンボールと野菜の中華風煮<br>インゲンの中華ドレッシング<br>かき玉汁<br>フルーツ | 御飯<br>マンチカツ<br>五目煮豆<br>オクラの和え物<br>味噌汁                | ワッフル        |
| 1月11日 (木)<br><br>エネルギー 1411<br>たんぱく質 47.3 | 御飯<br>里芋と薩摩揚げの煮物<br>ゆかり和え(白菜)<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳       | ワンタンメン<br>さつま芋のあまから炒め<br>小松菜とカニカマのお浸し<br>フルーツ                       | 御飯<br>生揚げと野菜のそぼろ煮<br>ホウレン草の炒め煮<br>かぶの中華和え<br>味噌汁     | あんころ餅風      |
| 1月12日 (金)<br>エネルギー 1493<br>たんぱく質 55.5  | 御飯<br>オムレツ<br>モヤシの和風サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳            | 御飯<br>鶏肉の揚げ煮<br>ブロッコリーの炒め物<br>ホトサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ                  | 御飯<br>白身魚のバジルソース<br>スパゲティソース<br>キャベツのサラダ<br>コンソメスープ  | スイスロール(バニラ) |
| 1月13日 (土)<br>エネルギー 1568<br>たんぱく質 58.2  | 御飯<br>豆と挽肉のトマト炒め<br>大根のサラダ<br>のりの佃煮<br>味噌汁<br>牛乳        | 御飯<br>豆腐の中華うま煮<br>茄子の炒り煮<br>青梗菜のサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ                | 御飯<br>豚肉の柳川風煮<br>ピリ辛炒め(れんこん)<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁      | 黒糖まんじゅう     |
| 1月14日 (日)<br>エネルギー 1395<br>たんぱく質 58.9  | 御飯<br>カリフラワーの薄くず煮<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳           | 御飯<br>鶏のハーベキューソース焼<br>カブの炒め<br>インゲンのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ              | 御飯<br>サバのゆず味噌焼<br>里芋の含め煮<br>小松菜のナムル<br>味噌汁           | きなこパンケーキ    |

【MEMO】

