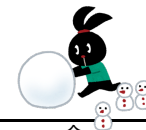


期 間：2020/1/1～2020/1/31



献立表

[illegible]

昼食	ワカメスープ 酢鶏 はんもやしの中華和え みかん缶	味噌汁(なす+いんげん) はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 黄桃缶	すまし汁(花魁・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 なすそぼろ草のくるみ和え 黄桃缶	味噌汁(大根、小松菜) タラの塩麹焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	すまし汁(ねぎ・とうふ) さつま芋とリンゴの蜜煮 マカロニサラダ	すまし汁(三つ葉・花魁) ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま和え
夕食	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根パターナー いかとわかめの酢味噌和え	きつねうどん きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(エノキ・ねぎ) サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し 里芋の煮物	米飯120g 味噌汁(インゲン+玉ねぎ) 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハンバーグ(デミグラスソース) キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(大根、わかめ) キスの天ぷら いんげんごま味噌煮 金時豆煮	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+油揚げ) 塩肉じゃが 青菜炒り卵とじ 白菜漬け
おやつ	ビルクル おいしいCaヨーグルト	牛乳 丸ぼうろ	りんごジュース 厚切りカットパウム	飲むヨーグルト 人形焼き	カフェオレ 紅茶ケーキ	リンゴジュース 黒棒	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) はちみつカステラ
	エネルギー 1396kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1279kcal 蛋白質 45.8g 脂質 31.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 48.4g 脂質 30.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 43.2g 脂質 30.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59.1g 脂質 33.8g 食塩 7g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯120g 味噌汁(もやし+ねぎ) 里芋と鶏挽肉の煮もの わかし草・油揚げ・シラスの油炒め たくあん	米飯120g 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 厚揚げのおろし煮 金時豆煮 桜漬け	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+なす) 厚焼き卵 白菜とえびの煮びたし ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(キャベツ・麩) 揚げ出し豆腐煮 きのこソテー 漬物(きゅうり)	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) お魚豆腐揚げ煮 インゲンとコーンのソテー 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 卵豆腐 ひじき大豆煮 たいみそ	米飯120g 味噌汁(青ネギ+豆腐) 赤魚の粕漬焼き キャベツの煮びたし しその実漬け
昼食	米飯120g コンソメスープ 牛肉コロッケ 白菜としらすのお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(キャベツ+小松菜) 肉団子のごま酢味噌和え いんげんおおか和え うぐいす豆	けんちんそば 豆腐シウマイ2個 菜の花のお浸し	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(油あげ、ネギ) さみみの天ぷら野菜あんかけ さつま芋と糸昆布煮 紅白なます	山菜おこわ すまし汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 里芋のピーナッツ和え 菜の花とコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) 梅しそ竜田揚げ いかとブロッコリーのドレッシング和え パイン缶
夕食	カレーライス 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ(ブロッコリー) パイン缶	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) かじきのピカタカレーマヨ もやしとかかみの和えもの しその実漬け	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、麩) 鶏挽肉と人参の卵焼き 高野豆腐の煮物 白菜漬け	米飯120g 味噌汁(豆腐、わかめ) さばのごまだれ煮 じゃが芋とベーコンの甘辛煮 キャベツのおおか和え	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) 豚肉の柳川風卵とじ ほうれん草のおおか和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(白菜+大根) 干草焼き 湯豆腐 キャベツのゆかり和え	米飯120g ワカメスープ 麻婆豆腐 マッシュポテト 浅漬け
おやつ	牛乳 マイケーキハッピーバナナ	レモンティ 厚切りチョコパウム	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) 水ようかん	リンゴジュース 人形焼き	牛乳 あんどうなつ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) ロールケーキ	ビルクル たい焼
	エネルギー 1374kcal 蛋白質 42.4g 脂質 33.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 45g 脂質 38.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.6g 食塩 7g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35g 食塩 6.6g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 60.1g 脂質 27.6g 食塩 6.4g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	食パン かぼちゃのポタージュ オムレツ キャベツと人参のコンソメ煮	米飯120g 味噌汁(なす、しめじ) 納豆 あさりと切干大根の煮物 白菜のゆかり和え	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) 豚挽肉と竹輪の中華風炒め 大根の煮物 しその実漬け	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) 大根のそぼろあんかけ煮 いんげんとさつまあげの煮物 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(小松菜・白菜) 温泉卵 がんもの煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、麩) 厚揚げと挽肉の煮物 人参・ごぼうと里芋の白和え ゆずみそ	
昼食	米飯120g 味噌汁(人参、いんげん) 肉じゃが 大根サラダ 白菜の煮びたし	米飯120g すまし汁(ほうれん草・花魁) 親子煮 インゲンの生姜みそ和え みかんヨーグルト	米飯120g コンソメスープ 茄子のミートソース煮 インゲンとコーンのソテー フルーツポンチ	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+人参) サバ竜田揚げ じゃが芋と麩の煮物 バナナ	米飯120g すまし汁 鮭のめんとつゆバター焼き 大豆の味噌炒め バナナ	食パン ふわふわミートボールクリームチュー 大根とホタテのソテー みかん缶	
夕食	米飯120g 味噌汁(大根、玉ねぎ) メンチカツ キャベツの塩昆布漬け 白インゲン豆煮	米飯120g すまし汁(豆腐・なめこ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き なるとと卵のソテー 白インゲン豆煮	米飯120g 中華スープ 豆腐シウマイ海老あんかけ きやべつとツナの中華和え パイン缶	米飯120g すまし汁(みつば・小町麩) にら玉 なす田楽 りんごのコンポート	米飯120g かき玉汁 豚肉のみそ煮 オクラサラダ 野菜菜漬け	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物(きゅうり)	
おやつ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) カルシウムどらやき	あんどうなつ あん	スイスパウム	牛乳 みかんゼリー	カフェオレ パウンドケーキ	ビルクル カルシウムあられカル次郎	
	エネルギー 1592kcal 蛋白質 52g 脂質 39.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 54.6g 脂質 30.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 40.6g 脂質 30.6g 食塩 7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 46.5g 脂質 45.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 57.9g 脂質 34.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1250kcal 蛋白質 46.9g 脂質 30.7g 食塩 7.6g	

