

常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
朝A	御飯 盛り合わせ 味噌汁(あさり・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵/千枚漬け キャベツとピーマンの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 ミートオムレツ 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 鶏つみれ(トマト) アスパラの野菜ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜と絹揚げの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	春の摘み草粥 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんのバジルドレサラダ とうろ豆煮	
	エネルギー:365kcal 蛋白:17.7g 脂質:3.3g 食塩:1.77g	エネルギー:360kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.5g 食塩:1.90g	エネルギー:366kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.8g 食塩:1.30g	エネルギー:332kcal 蛋白:11.5g 脂質:4.7g 食塩:1.96g	エネルギー:386kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.6g 食塩:1.51g	エネルギー:367kcal 蛋白:13.8g 脂質:8.0g 食塩:1.35g	エネルギー:298kcal 蛋白:8.1g 脂質:9.5g 食塩:1.13g	
昼	赤飯 おせち料理 雑煮 白味噌仕立て (もち麴・小松菜・人参・しいたけ)	初春のちらし寿司 お煮しめ カリフラワーとアスパラの ごまドレサラダ 雑煮 すまし仕立て (大根・大根葉・もち麴)	形態別メニュー おせち弁当 または うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁(里芋・油揚げ) 白菜の浅漬け風	御飯 豚肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 ほうれん草となめこの梅和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ビビンバ れんこんと油揚げの煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 メバルの生姜煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・平天)	御飯 さけの塩焼き やっこ(醤油) もやしとハムのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	
	エネルギー:685kcal 蛋白:37.1g 脂質:11.2g 食塩:4.91g	エネルギー:520kcal 蛋白:26.9g 脂質:12.7g 食塩:3.98g	エネルギー:497kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.1g 食塩:2.64g	エネルギー:598kcal 蛋白:26.0g 脂質:26.1g 食塩:3.03g	エネルギー:564kcal 蛋白:16.6g 脂質:17.9g 食塩:3.28g	エネルギー:522kcal 蛋白:23.8g 脂質:18.3g 食塩:2.27g	エネルギー:507kcal 蛋白:29.4g 脂質:16.5g 食塩:2.85g	
お	甘酒	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	緑茶	
夕	御飯 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 チンゲン菜としいたけの麴ナムル 味噌汁(もやし・白ねぎ・いりこ風味)	御飯 焼あじの南蛮漬け 大豆煮 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ鮫)	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 高野豆腐とふきのサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(かきたま汁)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 豚肉のプルコギ風 えびシューマイ キャベツと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・わかめ・いりこ風味)	
	エネルギー:520kcal 蛋白:24.1g 脂質:16.4g 食塩:2.07g	エネルギー:608kcal 蛋白:25.8g 脂質:22.5g 食塩:2.88g	エネルギー:524kcal 蛋白:18.5g 脂質:17.1g 食塩:2.53g	エネルギー:488kcal 蛋白:25.5g 脂質:9.7g 食塩:2.53g	エネルギー:515kcal 蛋白:27.3g 脂質:17.3g 食塩:2.52g	エネルギー:534kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.6g 食塩:2.15g	エネルギー:597kcal 蛋白:21.7g 脂質:23.0g 食塩:2.30g	
計	エネルギー:1657kcal 蛋白:80.4g 脂質:31.1g 食塩:8.81g	エネルギー:1545kcal 蛋白:66.5g 脂質:41.8g 食塩:8.94g	エネルギー:1486kcal 蛋白:55.6g 脂質:44.6g 食塩:6.57g	エネルギー:1546kcal 蛋白:63.8g 脂質:40.8g 食塩:7.61g	エネルギー:1516kcal 蛋白:58.3g 脂質:42.8g 食塩:7.33g	エネルギー:1515kcal 蛋白:59.8g 脂質:43.9g 食塩:5.86g	エネルギー:1489kcal 蛋白:60.3g 脂質:52.8g 食塩:6.39g	
日付	8	9	10					
朝A	御飯 かに玉 ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) カリフラワーとベーコンのスープ	<p>《2024年1月1日 お品書き》</p> <p>～ 朝食 ～</p>  <ul style="list-style-type: none"> 【盛り合わせ】 ・柚子生酢 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・紅白蒲鉾 ・真鯛の煮付 <p>～ 昼食 ～</p>  <ul style="list-style-type: none"> 【おせち料理】 ・有頭海老の旨煮 ・金鴨スモーク ・はたて煮 ・数の子・寿高野の煮物 ・伊達巻き・絵馬蒲鉾 ・花三色・カニカマ ・六角里芋煮・昆布巻き 			1月7日(日)朝食 『春の摘み草粥』	1月10日(水)昼食 『煮合い』 [茨城県郷土料理]
	エネルギー:352kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.5g 食塩:1.57g	エネルギー:366kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.6g 食塩:1.74g	エネルギー:353kcal 蛋白:12.7g 脂質:17.7g 食塩:2.12g				<p>七日正月とは、正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな栄養の補給にもなることから、七草がゆを食べて無病息災を祈る日になったそうです。地域によっては野草に限らず、豆や麦など野草以外の具を入れる事もあるそうです。</p> 	<p>煮合いは茨城県水戸市地方の郷土料理で、お正月やお祝い事には欠かせない料理です。名前の由来は諸説ありますが、煮て和えることから煮合いと呼ばれるようになったそうです。その土地で取れる食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特</p> 
昼	ハヤシライス しろなとちくわの香味ドレ和え ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さばの味噌煮 キャベツとあさりの炒め物 いんげんと平天の練りごま和え すまし汁(ソーメン)	御飯 とんかつ(おろしあん) 煮合い[茨城県郷土料理] 赤だし(里芋・白菜) ちりめん山椒					
	エネルギー:566kcal 蛋白:15.4g 脂質:20.4g 食塩:2.14g	エネルギー:591kcal 蛋白:24.7g 脂質:25.5g 食塩:2.21g	エネルギー:557kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.5g 食塩:2.34g					
お	牛乳	牛乳	ジュース					
夕	御飯 いわしの山椒煮 大根と豚肉の金平 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 ホッケの塩麴焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとかまぼこのパンパンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)					
	エネルギー:538kcal 蛋白:19.1g 脂質:21.2g 食塩:2.34g	エネルギー:454kcal 蛋白:20.8g 脂質:14.7g 食塩:1.76g	エネルギー:479kcal 蛋白:25.9g 脂質:12.1g 食塩:1.71g					
計	エネルギー:1564kcal 蛋白:46.2g 脂質:54.8g 食塩:6.09g	エネルギー:1480kcal 蛋白:58.7g 脂質:50.4g 食塩:5.77g	エネルギー:1491kcal 蛋白:60.0g 脂質:36.9g 食塩:5.75g					

常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝A		1月15日(月)昼食 『小正月』	1月18日(木)夕食 『鶏チリ(チリソース)』	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の香味和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:359kcal 蛋白:8.6g 脂質:8.1g 食塩:1.58g	御飯 玉子焼き 大根と人参の塩麹ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参) E:400kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.9g 食塩:1.43g	しめじ雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 アスパラのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご) E:327kcal 蛋白:13.2g 脂質:10.5g 食塩:1.98g	御飯 野菜ミンチ巻き チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(さつまいも・絹揚げ) E:341kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.9g 食塩:1.50g
昼				御飯 さわらの煮付け 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て E:505kcal 蛋白:24.2g 脂質:16.3g 食塩:2.20g	焼きそば 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) E:469kcal 蛋白:19.1g 脂質:23.7g 食塩:3.60g	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・しろな)いりこ風味 さくら漬 E:502kcal 蛋白:15.4g 脂質:18.2g 食塩:2.29g	御飯 鶏肉の梅風味焼き 金時豆煮 大根と平天の和え物 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参) E:544kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.6g 食塩:1.98g
お		小正月は年末の準備から元旦、松の内と続いた正月を締めくくの一連の行事を言います。小正月には豊作を占ったり、鬼追いをしたりと、大正月とは違う特殊な行事が中心になりました。小正月には小豆粥や赤飯を食べる習慣があり、邪気払いの意味が込められています。	チリソースと聞くと辛さをイメージしがちですが、今回のチリソースは東南アジアで食べられるスイートチリソースをイメージして、甘酸っぱい味付けのソースに仕上げました。東南アジアでは春巻きやエビと合わせる事が多いのですが、ナリコマでは鶏のから揚げと合わせました。	牛乳	牛乳	牛乳	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) 緑茶
夕				御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ひじきとちくわの煮物 フンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・キャベツ) E:545kcal 蛋白:19.2g 脂質:19.2g 食塩:2.26g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) マンゴー缶 E:644kcal 蛋白:22.7g 脂質:27.1g 食塩:2.97g	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大根と油揚げの利休煮 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) マンゴー缶 E:604kcal 蛋白:25.1g 脂質:24.6g 食塩:1.72g	御飯 擬製豆腐 キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁(もやし・大根菜)麦白味噌仕立て E:519kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.2g 食塩:2.65g
計				E:1567kcal 蛋白:55.8g 脂質:45.0g 食塩:6.11g	E:1675kcal 蛋白:55.7g 脂質:71.9g 食塩:8.35g	E:1537kcal 蛋白:54.5g 脂質:55.7g 食塩:6.22g	E:1495kcal 蛋白:53.0g 脂質:41.1g 食塩:6.23g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 千草焼き スパゲティ-サラダ 味噌汁(小松菜・里芋) E:408kcal 蛋白:10.1g 脂質:12.0g 食塩:1.55g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:422kcal 蛋白:16.8g 脂質:10.6g 食塩:1.54g	食パン/ジャム プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと鶏肉の豆乳スープ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:306kcal 蛋白:13.3g 脂質:11.9g 食塩:2.24g	御飯 メヌケの焼き浸し もやしとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:349kcal 蛋白:17.9g 脂質:4.6g 食塩:1.37g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(うまい菜・人参) E:372kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.1g 食塩:1.94g	御飯 玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) E:421kcal 蛋白:15.4g 脂質:10.6g 食塩:1.43g	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:338kcal 蛋白:12.6g 脂質:4.3g 食塩:1.80g
昼	赤飯 刺身盛り 切干大根と鶏肉の煮物 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て E:449kcal 蛋白:25.0g 脂質:7.6g 食塩:2.71g	御飯 銀ひらすの香味焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜) E:496kcal 蛋白:22.1g 脂質:14.7g 食塩:1.67g	御飯 豚肉と野菜のごま醤油炒め 黒豆がんもの煮物 しろなの梅和え 味噌汁(おくら・巻麴) E:551kcal 蛋白:22.3g 脂質:21.4g 食塩:2.78g	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん じゃがいもの鶏そぼろ煮 大根のごま酢和え E:558kcal 蛋白:16.6g 脂質:8.9g 食塩:4.32g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て E:510kcal 蛋白:23.5g 脂質:25.2g 食塩:3.81g	御飯 クリームシチュー しろなと豚肉のソテー フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:523kcal 蛋白:19.6g 脂質:14.2g 食塩:1.52g	御飯 さばの南部焼き 白菜と平天の炒め煮 味噌かきたま汁 きざみ高菜 E:528kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.3g 食塩:2.62g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りコーヒ-ゼリー(ホイップクリーム添え) 紅茶
夕	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(味噌ダレ) キャベツのピリ辛和え のり佃煮 E:564kcal 蛋白:21.5g 脂質:16.3g 食塩:1.89g	御飯 おでん はたけ菜と豚肉の炒め物 白菜のレモン風味 のり佃煮 E:487kcal 蛋白:17.2g 脂質:17.2g 食塩:2.40g	御飯 シロガネダラの生姜煮 金平ごぼう アスパラと平天のマヨサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:509kcal 蛋白:21.7g 脂質:13.0g 食塩:2.68g	御飯 鶏チリ(チリソース) キャベツとしいたけの煮浸し 味噌汁(大根菜・ちくわ)いりこ風味 マンゴー缶 E:582kcal 蛋白:16.8g 脂質:19.2g 食塩:1.86g	御飯 かれの味噌粕煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーの香味ドレ和え 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) E:543kcal 蛋白:33.3g 脂質:13.8g 食塩:2.44g	御飯 ホキの揚げ浸し 松風焼き キャベツとちくわの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:497kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.5g 食塩:2.38g	御飯 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ 中華スープ(ザーサイ・人参) E:565kcal 蛋白:21.9g 脂質:22.8g 食塩:2.20g
計	E:1540kcal 蛋白:59.0g 脂質:38.0g 食塩:6.21g	E:1480kcal 蛋白:57.8g 脂質:46.5g 食塩:5.70g	E:1550kcal 蛋白:59.0g 脂質:41.8g 食塩:7.51g	E:1521kcal 蛋白:51.4g 脂質:32.8g 食塩:7.58g	E:1525kcal 蛋白:68.6g 脂質:53.1g 食塩:8.28g	E:1523kcal 蛋白:60.4g 脂質:37.5g 食塩:5.38g	E:1481kcal 蛋白:55.3g 脂質:50.8g 食塩:6.63g

常食(御飯食) 献立だより 2024年1月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 磯巻き卵 白菜となめこの香味和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(しいたけ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ 大根と人参のハンパントレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんの白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	青葉雑炊(ほうれん草) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味トレサラダ ちりめん山椒	御飯 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)
	エネルギー:394kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.4g 食塩:1.56g	エネルギー:365kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.3g 食塩:1.34g	エネルギー:336kcal 蛋白:11.9g 脂質:4.8g 食塩:1.97g	エネルギー:386kcal 蛋白:9.5g 脂質:10.2g 食塩:1.53g	エネルギー:372kcal 蛋白:10.5g 脂質:7.1g 食塩:1.79g	エネルギー:305kcal 蛋白:15.5g 脂質:9.9g 食塩:1.99g	エネルギー:389kcal 蛋白:15.7g 脂質:8.6g 食塩:1.62g
昼	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) ひじきと絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)いりこ風味	ちらし寿司 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のおから和え 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 あじの照り焼き 一口がんもの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	大豆と鶏肉のスパイシーカレー もやしとちりめんの塩麹ドレ和え 色寒天(洋なし缶添え)	御飯 合鴨スモークスライス とうろ煮 キャベツとパプリカのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 白身魚のカツ(レモンタルソース) 牛肉とごぼうの金平 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 鶏肉のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)
	エネルギー:571kcal 蛋白:15.1g 脂質:20.8g 食塩:2.57g	エネルギー:492kcal 蛋白:20.2g 脂質:10.8g 食塩:3.35g	エネルギー:493kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.1g 食塩:2.25g	エネルギー:504kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.12g	エネルギー:528kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.3g 食塩:1.91g	エネルギー:591kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.3g 食塩:1.67g	エネルギー:500kcal 蛋白:21.5g 脂質:15.6g 食塩:2.29g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	ケーキ コーヒー
夕	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏肉のくわ焼き やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 豆乳鍋 れんこんとちくわの炒め生酢 胡瓜の浅漬け風	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) 絹揚げと人参の煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(和風ソース) じゃがいもとベーコンの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て	御飯 豚大根 玉子どうふ もやしと人参の土佐酢和え 赤だし(里芋・あさり)	御飯 メバルの魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の煮物 うまい菜と平天の塩ポン和え すまし汁(しいたけ・白ねぎ)
	エネルギー:455kcal 蛋白:27.0g 脂質:10.0g 食塩:2.36g	エネルギー:555kcal 蛋白:25.3g 脂質:20.4g 食塩:2.19g	エネルギー:557kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.9g 食塩:2.25g	エネルギー:521kcal 蛋白:28.0g 脂質:14.5g 食塩:2.36g	エネルギー:552kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.2g 食塩:3.10g	エネルギー:510kcal 蛋白:22.0g 脂質:15.9g 食塩:3.25g	エネルギー:494kcal 蛋白:28.5g 脂質:13.2g 食塩:2.57g
計	エネルギー:1582kcal 蛋白:55.4g 脂質:51.5g 食塩:6.84g	エネルギー:1497kcal 蛋白:60.1g 脂質:41.1g 食塩:6.88g	エネルギー:1538kcal 蛋白:60.6g 脂質:38.1g 食塩:6.51g	エネルギー:1483kcal 蛋白:61.8g 脂質:38.7g 食塩:6.12g	エネルギー:1530kcal 蛋白:50.7g 脂質:45.9g 食塩:6.88g	エネルギー:1528kcal 蛋白:57.5g 脂質:46.5g 食塩:6.96g	エネルギー:1527kcal 蛋白:67.6g 脂質:45.2g 食塩:6.71g
日付	29	30	31	<p>1月24日(水)夕食 『豆乳鍋』</p>  <p>豆乳は、約800年前に中国から伝わったと言われており、豆乳が本格的に広がり始めたのは20世紀半ばだそうです。豆乳鍋の認知は2000年以降に広がり、テレビなどの効果もあって人気が高まりました。豆乳の優しい風味が感じられる鍋をお楽しみください。</p>			
朝A	食パン/ジャム チキンピカタ かぼちゃのポタージュスープ	御飯 えびつみれの煮物 しろなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 ほうれん草のオムレツ 大根とピーマンの和え物 味噌汁(里芋・えのき)				
	エネルギー:327kcal 蛋白:11.8g 脂質:12.0g 食塩:1.86g	エネルギー:359kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.7g 食塩:1.77g	エネルギー:321kcal 蛋白:9.5g 脂質:3.7g 食塩:1.37g				
昼	御飯 ホキの香草パン粉焼き(コンソメソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ(中濃ソース) じゃがいもと昆布の煮物 コンソメスープ(うまい菜・ウイナー) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	豚丼 大豆とちくわの煮物 白菜としいたけの練りごま和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)				
	エネルギー:469kcal 蛋白:19.7g 脂質:14.7g 食塩:1.98g	エネルギー:586kcal 蛋白:15.2g 脂質:18.5g 食塩:2.94g	エネルギー:601kcal 蛋白:24.3g 脂質:22.5g 食塩:2.63g				
お	牛乳	牛乳	ジュース				
夕	御飯 チンジャオロース かにシューマイ とろろ(ぼん酢) 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 さばの塩焼き 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天のハンパントレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 白身魚のグリル(オーロラソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て フルーツ(カットオレンジ)				
	エネルギー:548kcal 蛋白:18.8g 脂質:19.8g 食塩:2.35g	エネルギー:565kcal 蛋白:23.4g 脂質:24.7g 食塩:2.79g	エネルギー:503kcal 蛋白:22.6g 脂質:17.1g 食塩:1.73g				
計	エネルギー:1502kcal 蛋白:51.9g 脂質:47.6g 食塩:6.39g	エネルギー:1643kcal 蛋白:52.5g 脂質:52.0g 食塩:7.55g	エネルギー:1500kcal 蛋白:58.3g 脂質:43.5g 食塩:5.76g				

