










**1月の献立表 (常食)**


ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
		脂質 39.0g 食塩 7.6g				脂質 39.4g 食塩 8.4g	
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	
昼	<b>鶏肉の葱塩焼井</b> 白菜のポン酢和え 	★ご当地メニュー(岡山県)★ <b>デミかつ井</b> そうめん汁 かぶらの甘酢漬け 煮豆 	ごはん 中華スープ 白身魚の中華あん 肉焼売 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 大根の旨煮 若芽と胡瓜の酢の物 	ごはん 味噌汁 カレーの生姜煮 筍と菜の花の炒め 白菜の柚子漬け	<b>肉うどん</b> 茄子の田楽 カリフラワーの和え物 	
3時	★おやつバイキング★	水ようかん(抹茶)	コーヒープリン	メロンゼリー	バニラババロア	いちごムース	
夕	ごはん コーンポタージュ 白身魚のパン粉焼き マカロニのコンソメ煮 りんご缶	ごはん 味噌汁 さばの香味焼き 切干大根の煮物 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれかけ 大学芋 のり佃煮 	ごはん すまし汁 赤魚の柚香焼き 揚げ出し茄子 とろろ芋	ごはん 味噌汁 肉じゃが ピーマンとさつま揚げの炒め 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 ますの塩麴焼き だいこんのおかか煮 マッシュ南瓜	
日計	1358kcal 蛋白質 52.3g 脂質 32.5g 食塩 5.5g	1491kcal 蛋白質 52.9g 脂質 42.6g 食塩 6.9g	1535kcal 蛋白質 56.0g 脂質 45.7g 食塩 6.1g	1406kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.1g 食塩 6.2g	1519kcal 蛋白質 61.0g 脂質 44.5g 食塩 6.9g	1471kcal 蛋白質 57.8g 脂質 44.0g 食塩 8.3g	
日計	1382kcal 蛋白質 53.4g 脂質 34.2g 食塩 6.0g	1570kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.5g 食塩 8.3g	1545kcal 蛋白質 56.7g 脂質 50.2g 食塩 6.9g	1435kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38.9g 食塩 6.7g	1569kcal 蛋白質 64.2g 脂質 48.3g 食塩 8.4g	1501kcal 蛋白質 59.0g 脂質 46.2g 食塩 9.4g	