

		月		火		水		木		金		土		日			
朝食	1月1日	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 切干大根煮 たいみそ		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日			
	昼食	おせち		三色丼		海鮮中華丼		牛丼		白身魚フライ チヂミ きのご和風スパゲティ 蓮根と人参の煮物 水菜のじゃこ和え		もろこし焼き 鶏肉の炒め物 煮豆 オイスター炒め ズッキーニのサラダ		回鍋肉 豆乳入り笹かま 切干大根煮 蓮根の甘辛煮 もやしのサラダ			
夕食	鶏肉の味噌焼き しらたきの甘辛煮 小松菜の炒め物 カップめかぶ	タラの煮付け カリフラワーの炒め物 蒟と人参の煮物 金山寺味噌		親子煮 茄子の味噌炒め ほうれん草の煮びたし カップもずく		ハンバーグ～おろしソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ みかん缶		コーンピースオムレツ 豚肉の炒め物 豆腐と枝豆の煮物 チンゲン菜のサラダ キャベツのおかか和え 漬物		ビーマンの肉詰めフライ ピーマン炒め ふろふき大根 インゲンサラダ 小松菜の炒め物 漬物		トマトチーズオムレツ 鶏肉のトマト煮 白菜とあさりの煮びたし パプリカの炒め物 おくら和え物 漬物				1日の合計 874Kcal 46.0g 412Kcal 42.1g 444Kcal 41.9g 453Kcal 40.6g 635Kcal 32.8g 548Kcal 32.7g 571Kcal 28.5g	
	1日合計																
朝食	1月8日	ごはん みそ汁 タラの塩焼き ほうれん草のお浸し 味の花		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日			
	昼食	チキンステーキ 野菜コロッケ ひじき煮 ブロッコリーサラダ 蒟蒻の甘辛煮		鶏肉のちゃんちゃん焼き ビーマンの肉詰め なすの生姜煮 厚揚げの煮物 かぶの柚子和え		ハンバーグ 野菜のケチャップ煮 じゃが芋の塩バター炒め 白菜の酢の物 かぼちゃサラダ		豚肉のキムチ炒め ねぎオムレツ マカロニのツナカレー炒め チンゲン菜の中華煮 ブロッコリーと豆のサラダ		ふんわり豆腐寄せ 野菜春巻き 炊き合わせ キャベツの味噌炒め ほうれん草のお浸し		ふんわり豆腐寄せ 野菜春巻き チーズつくね 春雨サラダ 小松菜ソテー インゲンの和え物		牛肉の麻婆炒め チーズつくね 春雨サラダ 小松菜ソテー インゲンの和え物			
夕食	ハムステーキ 鶏肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 白滝の甘辛炒め 白菜の和え物 漬物	海鮮小判焼き 牛肉の甘辛炒め 蒟煮 人参しりしり 春菊の胡麻和え 漬物		ふんわり豆腐寄せ 麻婆炒め 春雨サラダ 冬瓜煮 キャベツのナムル 漬物		カレイの味噌マヨ焼き 鶏肉のチリソース炒め ひじき煮 小松菜の和え物 おふ煮 漬物		カレーコロッケ 炒り鶏 もやしチャンプルー カリフラワーのコンソメ煮 コールスロー 漬物		ハムステーキ 豚肉と野沢菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ぜんまい煮 春菊の和え物 漬物		鶏肉のもろみ焼き 和風スパゲティ 根菜煮 白菜のゆかり和え おくら煮びたし 漬物				1日の合計 645Kcal 32.6g 545Kcal 28.6g 598Kcal 29.7g 676Kcal 29.5g 611Kcal 29.7g 573Kcal 26.8g 620Kcal 33.2g	
	1日合計																
朝食	1月15日	ごはん みそ汁 野菜炒め 大根の煮物 卵の花		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日			
	昼食	あじの塩焼き 甘酢肉団子 金平ごぼう コーンバターソテー チンゲン菜の和え物		ベイクドエッグポテト 鶏肉の照り焼き がんと～枝豆あん～ じゃが芋とインゲンのガーリック炒め 冬瓜のうま煮		豆腐ハンバーグ ちくわの磯辺天 ひじきの煮物 カリフラワーのベツパー炒め チンゲン菜の和え物		ミートボール 豆乳入り笹かま 和風サラダスバ 人参しりしり 春菊の煮付け		麻婆豆腐 いそ小判焼き ソース野菜炒め さつま芋煮 枝豆炒め チンゲン菜のお浸し 漬物		バンブキンキッシュ風 野菜と豚肉の塩炒め 水餃子のあんかけ いんげんの辛子和え 具たくさんポテトサラダ		鶏肉の炒め物 ハムステーキ 焼きビーフン 大豆の甘辛煮 木耳とえのきの中華サラダ			
夕食	小籠包 豚肉のカレー炒め 昆布煮 しゅうまい ほうれん草の和え物 漬物	お好み焼き 豚肉の甘辛炒め もやし炒め ズッキーニのサラダ 茄子の味噌煮 漬物		親子煮 グラタン ソース野菜炒め さつま芋煮 小松菜のわさび和え 漬物		麻婆豆腐 いそ小判焼き 金平ごぼう 枝豆炒め チンゲン菜のお浸し 漬物		カレーの照り焼き 豚肉の生姜炒め 冬瓜の柚子煮 水菜ともやしの炒め物 めた和え 漬物		もろこし焼き 豚肉の炒め物 棒棒鶏 白菜のうま煮 キャベツのソテー 春菊のごま和え 漬物		牛肉コロッケ 棒棒鶏 白菜のうま煮 キャベツのソテー 春菊のごま和え 漬物		鶏肉の炒め物 ハムステーキ 焼きビーフン 大豆の甘辛煮 木耳とえのきの中華サラダ		1日の合計 538Kcal 26.1g 517Kcal 28.6g 671Kcal 32.0g 597Kcal 29.7g 503Kcal 30.7g 682Kcal 32.0g 531Kcal 28.9g	
	1日合計																
朝食	1月22日	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き れんこんの甘辛煮 しそ昆布		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		1月27日		1月28日			
	昼食	唐揚げ オムレツ そぼろ炒め 白菜のクリーム煮 大根の煮物		豚肉の中華炒め しゅうまい 野菜のおかか炒め じゃがバター 茄子の和え物		肉豆腐 三角春巻き マカロニと人参の黒胡椒炒め ブロッコリーとパプリカのゴマダレ和え 雷こん		鰹の塩焼き バンブキンキッシュ風 金平ごぼう わかめともやしのピリ辛和え さつま芋の甘煮		豆腐ハンバーグ 鶏肉の甘辛煮 春雨炒め チンゲン菜のお浸し かぶとアスパラのコンソメ煮		キャベツ焼き 豆腐ハンバーグ 鶏肉の甘辛煮 切干大根煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー 蓮根とグリーンピースのだし煮		くわい入りつくね かぼちゃ天 ひじきのサラダ インゲンのおかか和え カリフラワーソテー			
夕食	ハンバーグ ナポリタン 蒟と人参の煮物 インゲンソテー 海藻サラダ 漬物	野菜肉巻き チンクチャップ 大根と角揚げの煮物 もやしと木耳の旨辛煮 ほうれん草の和え物 漬物		鶏肉の照り焼き チンジャオ春巻き 里芋のおかか煮 キャベツのゆかり和え 昆布煮 漬物		海鮮小判 牛肉の当座煮 山クラゲの炒め物 春菊の白和え 人参とツナのサラダ 漬物		もろこし焼き 豚肉のスタミナ炒め ぜんまい煮 ビーマン炒め おくら和え物 漬物		鶏肉の炒め物 煮豆 コーンサラダ 菜の花のお浸し 漬物		ハムステーキ 豚肉の炒め物 煮豆 コーンサラダ 菜の花のお浸し 漬物		ジェノバ風オムレツ 鶏肉の炒め物 がんと煮 白菜の和え物 枝豆ソテー 漬物		1日の合計 717Kcal 37.9g 700Kcal 32.6g 634Kcal 30.1g 734Kcal 35.3g 502Kcal 26.9g 621Kcal 31.6g 631Kcal 35.0g	
	1日合計																
朝食	1月29日	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜のお浸し おかず生姜		1月30日		1月31日		※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。  ★お知らせ★ 1月のパンの提供日は11・18・25となります。  1/2～1/4の昼食は袋詰めまたは、食缶での提供となりますので宜しくお願い致します。									
	昼食	ふんわり豆腐寄せ 豚肉のトマト煮 きのごのペベロン炒め 冬瓜とぜんまいの煮物 ほうれん草サラダ		カレーソースハンバーグ オムレツ 高野豆腐と蒟の含め煮 じゃがバター いんげんのしぐれ煮		野菜天 牛肉の炒め物 大豆のチリ炒め 小松菜ともやしのマヨボン和え かぼちゃ煮											
夕食	ごまじゃがお焼き 豚肉のコンソメ炒め さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜炒め 酢の物 漬物		チヂミ 麻婆豆腐 キャベツのお好み炒め からし菜の煮びたし ブロッコリーマリネ 漬物		鶏肉の不味味噌焼き グラタン ごぼうの洋風煮 大根サラダ 蒟蒻の甘辛煮 漬物												
1日合計	648Kcal 28.2g		580Kcal 32.9g		616Kcal 30.1g												

