

		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	ごはん みそ汁 干草焼き 五目ひじき煮 ふりかけ	1月3日	ごはん みそ汁 ミートボール 五目豆 ふりかけ	1月4日	ごはん みそ汁 メバルの塩焼き 卵の花 梅びしお	1月5日	ごはん みそ汁 五目巾着煮 筍土佐煮 しそ昆布	1月6日	ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草の煮びたし 味の花	1月7日	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜の中華炒め 納豆		
	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	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	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	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	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	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	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	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			
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	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	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	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	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	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	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	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	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			
	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								
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	ごはん みそ汁 卵とじ もやし炒め 金時豆	1月10日	ごはん みそ汁 きのこ炒め しゅうまい インゲンの和え物	1月11日	パン スープ ドライカレー ブロッコリー炒め ポテトサラダ	1月12日	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの炒め物 おかず生姜	1月13日	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう 菜の花の煮びたし 納豆	1月14日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 冬瓜のとろみ煮 三色豆		
	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 白菜の酢の煮物 かぼちゃサラダ	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 白菜の酢の煮物 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	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	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	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	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	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	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	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	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		
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 麻婆茄子 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			
	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								
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	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 菜の花の炒め物 なます	1月17日	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 三色豆	1月18日	パン スープ ロールキャベツ ブロッコリー炒め たまごサラダ	1月19日	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯辺あ和え 納豆	1月20日	ごはん みそ汁 卵のちくわ炒め じゃが芋の甘辛煮 おかず生姜	1月21日	ごはん みそ汁 野菜炒め さつま芋煮 昆布豆		
	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	豆腐ハンバーグ ちくわの磯辺天 和風サラダスパ 人参しりしり 春菊の煮付け	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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	パンキンキッシュ風 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		
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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			
	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								
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	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん ブロッコリーの洋風煮 ごぼうサラダ	1月24日	ごはん みそ汁 両巻き信田 小松菜の炒め物 なます	1月25日	パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 ポテトサラダ	1月26日	ごはん みそ汁 白菜チャンプルー 小松菜の和え物 金時豆	1月27日	ごはん みそ汁 オムレツ ウインナー ごま昆布	1月28日	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ブロッコリー炒め 納豆		
	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 ブロッコリーとパブリカのゴマダレ和え 雷こん	鰹の塩焼き パンキンキッシュ風 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	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	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	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	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	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	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	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	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		
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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			
	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								
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	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 菜の花の和風煮 松前漬け風高菜	1月31日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 菜の花の和え物 昆布豆	※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。									
	昼食	ふんわり豆腐寄せ 豚肉のトマト煮 きのごのペペロン炒め 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	★お知らせ★ 1月のパンの提供日は11・18・25となります。											
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	1/2～1/4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。												
	1日の合計	648Kcal 28.2g	580Kcal 32.9g	616Kcal 30.1g												

