

	水		木		金		土		日		月		火																																
朝食	1月1日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 菜の花と桜エビの和え物	1月2日 ごはん みそ汁 干草焼き たけのこ土佐煮 いんげんの胡麻和え	1月3日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 落の和え物 しらす昆布	1月4日 ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め さつま芋煮 しらす生姜	1月5日 ごはん みそ汁 インナーソーテ 蓮根の煮物 納豆	1月6日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜の和え物 しそ昆布	1月7日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい キャベツのベッパバー炒め 松前漬け風高菜	1月8日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 小松菜の和え物 梅かつおザーサイ	1月9日 パン スープ ミートボール ブロッコリー炒め マカロニサラダ	1月10日 ごはん みそ汁 三角しのだ チンゲン菜の和え物 しらす生姜	1月11日 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 松前漬け高菜	1月12日 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 あじの花	1月13日 ごはん みそ汁 マスの塩焼き 小松菜の和え物 納豆	1月14日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 春菊の和え物 納豆	1月15日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜炒め 昆布豆	1月16日 パン スープ ベーコンソーテ ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	1月17日 ごはん みそ汁 きのこ炒め 落煮 ごぼうサラダ	1月18日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き ほうれん草の和え物 卵の花	1月19日 ごはん みそ汁 ウインナーソーテ 蓮根の煮物 納豆	1月20日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋煮 しそ昆布	1月21日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい コーンサラダ 松前漬け風高菜	1月22日 ごはん みそ汁 肉じゃが カリフラワーの炒め物 納豆	1月23日 パン スープ ロールキャベツ 白菜の炒め物 スパゲティサラダ	1月24日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 切干大根サラダ あじの花	1月25日 ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 スクランブルエッグ ウインナー 胡麻高菜	1月26日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー 胡麻高菜	1月27日 ごはん みそ汁 ちくわの炒め物 大根菜の和え物 しそ昆布	1月28日 ごはん みそ汁 野菜のひき肉炒め ブロッコリーの和え物 あじの花	1月29日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 梅かつおザーサイ	1月30日 パン スープ 玉子ロール 野菜炒め ポテトサラダ	1月31日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 茄子の味噌煮 春雨サラダ	<p>※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。</p> <p>★お知らせ★ 1月のパンの提供日は9・16・23・30となります。</p>													
昼食	おせち あじの塩焼き 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃ煮 小松菜の和え物 ミートボール	あじの塩焼き 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃ煮 小松菜の和え物 ミートボール	かに玉 牛肉のスタミナ炒め 切干大根煮 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	海鮮ステーキ 豚肉のキムチ炒め ナポリタン 大根の煮物 黒豆	エビカツ 親子煮 春雨サラダ しゅうまい ポテトサラダ	デミグラスハンバーグ 野菜コロッケ コールスローサラダ いんげんソーテ	鶏肉のもろみ焼き 牛肉の甘辛炒め 蓮根の金平 春菊の和え物 りんご漬物	野菜肉巻き 鶏ごぼう煮 がんも煮 チンゲン菜のソーテ 白菜の柚子和え 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉の炒め物 白菜の煮びたし キャベツのゆかり和え ブロッコリーソーテ 漬物	カニカマ天ぷら 鶏肉の五目炒め ひじき煮 もやし炒め 人参しりしり 漬物	キャベツ焼き さつま揚げのオイスター炒め 茄子の煮びたし カリフラワーとコーンのサラダ キャベツ浅漬け 漬物	ベイクドエッグポテト 豚肉の炒め物 切干大根煮 ほうれん草の和え物 さつま芋のサラダ 漬物	鶏肉の炒め物 もろこし焼き 金平ごぼう ビーマン炒め チンゲン菜の和え物 漬物	1日合計	534Kcal	31.3g	429Kcal	34.1g	535Kcal	39.7g	650Kcal	40.0g	663Kcal	30.6g	668Kcal	32.9g	498Kcal	30.5g																	
夕食	鶏肉の味噌焼き 春巻き 回鍋肉 もやしのナムル 黒豆	鶏肉の味噌焼き 海鮮ステーキ ビーフン炒め 大根のだし煮 いんげんの胡麻和え	白身魚フライ 鶏肉と茄子の炒め物 ビーマンの金平 白菜の和え物 お豆サラダ	親子煮 ハンバーグ 揚げ出し豆腐 もやし炒め 小松菜のナムル	豚焼肉炒め ネギ焼き ひじきのサラダ いんげんのわさび和え ほうれん草の胡麻和え	かき揚げ 水餃子 金平ごぼう いんげんのわさび和え キャベツのゆかり和え しゅうまい	お好み焼き 鶏肉のスタミナ炒め じゃが芋の煮物 豆腐の梅あんかけ ほうれん草の炒め物 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉のキムチ炒め 厚揚げの煮物 落煮 コーンソーテ 漬物	棒餃子 牛肉のすき焼き風煮 かぼちゃ煮 キャベツのおかか和え おふの煮物 漬物	豚肉のブルコギ炒め しゅうまい 冬瓜の煮物 いんげんの和え物 こんにゃくの甘辛煮 漬物	ハムステーキ 麻婆茄子 さつま揚げのオイスター炒め 落煮 玉ねぎのおかか和え 漬物	ベイクドエッグパンパキン 鶏肉の味噌炒め チャンプルー ニラ炒め おふの酢の物 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉の塩炒め ビーフン炒め ほうれん草の和え物 コーンサラダ 漬物	1日合計	641Kcal	34.4g	548Kcal	28.6g	658Kcal	28.1g	648Kcal	29.5g	611Kcal	30.2g	423Kcal	24.0g	624Kcal	28.4g																	
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜炒め 昆布豆	パン スープ ベーコンソーテ ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 きのこ炒め 落煮 ごぼうサラダ	1月18日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き ほうれん草の和え物 卵の花	1月19日 ごはん みそ汁 ウインナーソーテ 蓮根の煮物 納豆	1月20日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋煮 しそ昆布	1月21日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい コーンサラダ 松前漬け風高菜	1月22日 ごはん みそ汁 肉じゃが カリフラワーの炒め物 納豆	1月23日 パン スープ ロールキャベツ 白菜の炒め物 スパゲティサラダ	1月24日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 切干大根サラダ あじの花	1月25日 ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 スクランブルエッグ ウインナー 胡麻高菜	1月26日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー 胡麻高菜	1月27日 ごはん みそ汁 ちくわの炒め物 大根菜の和え物 しそ昆布	1月28日 ごはん みそ汁 野菜のひき肉炒め ブロッコリーの和え物 あじの花	1月29日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 梅かつおザーサイ	1月30日 パン スープ 玉子ロール 野菜炒め ポテトサラダ	1月31日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 茄子の味噌煮 春雨サラダ	<p>※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。</p> <p>★お知らせ★ 1月のパンの提供日は9・16・23・30となります。</p>																											
昼食	ピーフシチュー 鶏肉の照り焼き スパゲティ炒め 海藻サラダ さつま芋サラダ	カレーコロッケ 豚肉の炒め物 がんも煮 キャベツの昆布和え ひじきのサラダ	紅生姜天 かに玉 野菜炒め マカロニのペペロン炒め 白菜の和え物	野菜つくね 豚肉のキムチ炒め ビーフン炒め チンゲン菜のナムル 黒豆	シチューオムレツ 切干大根煮 小松菜の和え物 豆腐サラダ	かぼちゃコロッケ 八宝菜 マカロニサラダ いんげんの和え物 がんも煮	海鮮ステーキ 豚肉のコンソメ炒め 蓮根の金平 チンゲン菜のお浸し りんご漬物	厚揚げの味噌炒め ごまじゃがお焼き 大根のそぼろ煮 いんげんのわさび和え ほうれん草の炒め物 漬物	小籠包 さつま揚げ炒め かぼちゃ煮 ブロッコリーソーテ 小松菜の和え物 漬物	ネギ焼き ポークチャップ 茄子の味噌炒め いんげんソーテ もやしの生姜和え 漬物	野菜肉巻き 豚肉のキムチ炒め ひじきの煮物 カリフラワーの和え物 ビーマンの炒め物 漬物	野菜肉巻き 鶏肉のキムチ炒め ひじきの煮物 カリフラワーの和え物 おふの酢の物 漬物	ふんわり豆腐寄せ 鶏肉の五目炒め ニラもやし炒め こんにゃくと大豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え 落煮 漬物	1日合計	580Kcal	26.1g	613Kcal															28.6g	615Kcal	34.2g	567Kcal	35.4g	570Kcal	37.3g	682Kcal	36.9g	538Kcal	28.9g			
夕食	ベイクドエッグポテト 豚肉のスタミナ炒め ビーフン炒め ごぼうサラダ もやしと揚げの炒め物 漬物	もろこし焼き 麻婆豆腐 じゃが芋の洋風煮 蓮根サラダ わかめの胡麻和え 漬物	ハムステーキ 豚肉のピリ辛炒め 冬瓜の煮物 さつま芋のレモン煮 小松菜の辛子和え 漬物	お好み焼き 塩野菜炒め 茄子田楽 チンゲン菜の炒め物 おくら和え物 漬物	野菜つくね 鶏肉の生姜焼き ひじき煮 キャベツの生姜和え ほうれん草のソーテ 漬物	カレイの塩焼き 豚肉のすき焼き風 金平ごぼう いんげんの和え物 りんご漬物	コーンコロッケ 鶏肉のスタミナ炒め じゃが芋の煮物 春菊の和え物 生姜天 漬物	1日合計	681Kcal	28.1g	567Kcal	32.6g	625Kcal	26.2g	633Kcal	28.5g	689Kcal															26.9g	597Kcal	31.6g	652Kcal	31.5g									
朝食	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 梅かつおザーサイ	パン スープ 玉子ロール 野菜炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 茄子の味噌煮 春雨サラダ	<p>※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。</p> <p>★お知らせ★ 1月のパンの提供日は9・16・23・30となります。</p>																																									
昼食	チキンカツ～味噌ダレ～ マカロニナポリタン ひじきサラダ もやしのゆかり和え	鶏肉のコンソメ煮 ベイクドエッグポテト 金平ごぼう いんげんの胡麻和え ウインナー	海鮮ステーキ キャベツ焼き グラタン お豆サラダ 切干大根煮															<p>※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。</p> <p>★お知らせ★ 1月のパンの提供日は9・16・23・30となります。</p>																											
夕食	ネギ焼き 豚肉のケチャップ炒め 里芋のそぼろ煮 茄子の煮びたし コーンソーテ 漬物	しんじょう煮 豚肉のブルコギ炒め ふろふき大根 落煮 おくら和え物 漬物	野菜コロッケ 鶏肉のこってり煮 もやし炒め ほうれん草の胡麻和え もも漬物																													<p>※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。</p> <p>★お知らせ★ 1月のパンの提供日は9・16・23・30となります。</p>													
1日合計	769Kcal	35.9g	543Kcal	24.4g	575Kcal	28.4g																																							

