

		1月1日 月曜日	1月2日 火曜日	1月3日 水曜日	1月4日 木曜日	1月5日 金曜日	1月6日 土曜日	
朝食		ご飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます ヨーグルト	ご飯 赤だし 炒り豆腐 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれの吹き寄せ フルーツ(パイナップル) 牛乳	食パン ママレード 鶏肉と野菜の洋風煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 フルーツ(みかん) ヤクルト	ご飯 味噌汁 オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳	
昼食		赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ たたきごぼう 干支饅頭(辰)	【正月三が日】 ちらし寿司 沢煮雑煮仕立て 青菜の和え物 いちごムース	ご飯 のっぺ仕立て さばの幽庵焼き のし鶏 白菜のおかか和え 上用饅頭	【季節の炊き込みご飯】 冬野菜の五日炊き込みご飯 清汁 たららの梅香焼き 里芋のごまよこし 大根と菊の酢の物 ★選択おやつ	麦ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き 金平牛蒡 オクラのなめたけ和え	
おやつ			バナナソフトクレープ			バームクーヘン	チョコパン	
夕食		ご飯 味噌汁 白身魚のかぶら蒸し さざみ昆布の炒り煮 フルーツ缶(みかん)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 蓮根の金平 しる菜のごま和え	ご飯 清汁 野菜炒め さつま芋の煮物 春菊の和え物	ご飯 味噌汁 シイラの味噌焼き ベーコンともやしの炒め物 ごま豆腐	ご飯 清汁 鶏肉の葱塩焼き ひじきの五日煮 ブロッコリーのドレ和え	
成分		エネルギー 1475 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 20.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 41.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 34.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 35.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 32.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 38.1 g 塩分 7.8 g	
		1月7日 日曜日	1月8日 月曜日	1月9日 火曜日	1月10日 水曜日	1月11日 木曜日	1月12日 金曜日	1月13日 土曜日
朝食		七草粥 味噌汁 だし巻卵 フルーツ(白桃) ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 竹輪の炒め物 フルーツ(リンゴ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 絹厚揚げのあんかけ もずく酢 ヤクルト	胚芽食パン リンゴジャム ポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの含め煮 納豆 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き 隠元の洋風ソテー 大根のマリネ	ご飯 中華スープ 海老と厚揚げの塩炒め 肉焼売 カリフラワーの中華和え	ご飯 味噌汁 白身魚のさらさ焼き 大根の味噌炒め 青菜のお浸し	【カレー配膳】 ポークカレー ブロッコリーのガーリックソテー コールスローサラダ ヨーグルトゼリー	【牛肉の日】 麦ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 豚肉と茄子の炒め物 白菜のからしマヨ和え	【牛肉の日】 ご飯 中華スープ 牛肉のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬け 春雨の炒め物 ほうれん草の磯和え	
おやつ	手作りゼリー	抹茶パンケーキ	練り切り	カスタードケーキ	モカスイスロール	酒饅頭	いちごスペシャル	
夕食	ご飯 清汁 赤魚の山椒煮 畑菜の炒め煮 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ キノコと玉葱のコンソメソテー アスパラのフレンチサラダ	ご飯 コンソメスープ ベーコンのキッシュ じゃが芋のパター炒め グリーンサラダ	菜飯 清汁 冬瓜の塩麹焼き シイらの煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮物 キャロットラペ	ご飯 コンソメスープ たららのムニエル アスパラのソテー 隠元のドレ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根のきんぴら 小松菜のくるみ和え	
成分	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 32.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 40.7 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 50.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 43.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 36.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 46.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 38.2 g 塩分 7.8 g	
	1月14日 日曜日	1月15日 月曜日	1月16日 火曜日	1月17日 水曜日	1月18日 木曜日	1月19日 金曜日	1月20日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 卵とじ フルーツ(カクテル) ヤクルト	食パン いちごジャム 野菜のコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 かぶのそぼろ煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 フルーツ(バナナ) ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 もずく酢 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼売 青菜のナムル	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 茄子の含め煮 キャベツの甘酢漬	【郷土料理】石川県 ご飯 清汁 鶏肉の治部煮 あいませ 筍のお浸し	ご飯 お吸い物 白身魚の葱味噌焼き 肉じゃが 青梗菜のお浸し	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ ブロッコリーソテー もやしの和え物	ご飯 清汁 和風あんかけハンバーグ れんこんのピリ辛炒め 小松菜の和え物	そば 天ぷら 大根の煮物 茄子のドレ和え	
おやつ	杏仁ムース	豆乳ドーナツ	チョコドームケーキ	黒糖饅頭	きなこのパンケーキ	小豆ムース	白い風船	
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 豚肉とかぶの旨煮 つば漬	ご飯 味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニソテー うまい菜のお浸し	ご飯 味噌汁 あじの照り焼き ほうれん草の炒め物 白菜の生姜和え	わかめご飯 中華スープ 中華風卵焼き 焼ビーフン ピーマンのマヨ和え	ご飯 味噌汁 あじフライ・メンチカツ さざみ昆布の炒り煮 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの七味焼き かぶの含め煮 あまのりの佃煮	ご飯 清汁 鶏肉の和風焼き 南瓜の煮物 卵豆腐	
成分	エネルギー 1430 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 35.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 39.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 30.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 33.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 33.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 34.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1397 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 30.8 g 塩分 6.6 g	
	1月21日 日曜日	1月22日 月曜日	1月23日 火曜日	1月24日 水曜日	1月25日 木曜日	1月26日 金曜日	1月27日 土曜日	
朝食	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 玉葱と卵の炒め物 もずく酢 ヤクルト	ご飯 味噌汁 しる菜とさつま揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ(黄桃) ジョア	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き フルーツ(バナナ) 牛乳	
昼食	【誕生日食】 赤飯 清汁 鶏肉のごま醤油焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツの甘酢漬 いちごムース	ご飯 味噌汁 たららの香味蒸し 海老とキャベツの炒め物 小松菜のワサビ和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 隠元のソテー マカロニサラダ	【牛肉の日】 ご飯 味噌汁 牛肉のにんにく醤油炒め ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 全国銘菓	高菜チャーハン 中華スープ 肉焼売 春雨サラダ	【カレー配膳】 挽肉と豆のトマトカレー キャベツのコンソメソテー オーロラサラダ 淡雪ゼリー	ご飯 お吸い物 シイラのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 小松菜とえのきの和え物	
おやつ		バナナクレープ	レモンケーキ		豆乳プリン	豆乳ウエハース	抹茶どら焼き	
夕食	麦ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き じゃこと青梗菜の煮浸し 桜大根	ご飯 味噌汁 かつとじ ふるふき大根 青梗菜の和え物	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き ひじきの煮物 季節の果物	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 豚肉と牛蒡の炒め物 もやしサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の梅肉焼き つみれと冬瓜の煮物 あみ佃煮	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ もやしの炒め物 グリーンサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのソテー さつま芋サラダ	
成分	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 45.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 38.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 43.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 44.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1411 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 33.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 43.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 40.4 g 塩分 7.9 g	
	1月28日 日曜日	1月29日 月曜日	1月30日 火曜日	1月31日 水曜日				
朝食	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め もずく酢 ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 フルーツ(りんご) 牛乳				
昼食	【選択食】 ご飯・清汁 ★豚肉の甘辛炒め ★メバルの甘酢炒め さつま芋の煮物 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁 たららのバター醤油焼き ほうれん草の炒め物 小松菜の和え物	【牛肉の日】 味噌汁 牛肉ときのこの炒め物 かぶのそぼろがけ 白菜の和え物	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 蓮根の金平 うまい菜のお浸し				
おやつ	りんごムース	チョコパイ	あんぱん	チョコドーナツ				
夕食	ご飯 味噌汁 かれいの漬け焼き 茄子の味噌炒め しば漬	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き キャベツの炒め物 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 鯉の生姜煮 レバーと牛蒡の炒り煮 春菊のごま和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼ビーフン 青梗菜のナムル				
成分	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 38.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 47.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 35.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 44.0 g 塩分 7.5 g				