

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食																																																				
1月1日(木)  	御飯 味噌汁 盛り合わせ 奈良漬【うめびしお】 豆乳 	赤飯 鱈の山椒焼き 鶏肉の甘辛煮 おせち盛り合わせ 清汁 いちご【いちごゼリー】 	御飯 回鍋肉 うの花炒り【ポテトの煮物】 カリフラワーの甘酢和え たくあん【たくあんペースト】 		エネルギー: 533 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 42 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 513 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	1月2日(金) 	御飯 味噌汁 盛り合わせ 葉わさび漬【のり佃】 豆乳	寿司盛り合わせ 牛肉のしぐれ煮 潮汁 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 紅白饅頭【葛ゼリー】 	御飯 かに玉あんかけ 筑前煮 キャベツサラダ 菜公【りんご缶】 		エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 686 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 5	エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	1月3日(土)	御飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 豆乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え ゆずカットゼリー【はちみつレモンゼリー】 	御飯 クリームシチュー ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え あ		エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 5	エネルギー: 581 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2	1月4日(日) 	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【しそわかめ】 豆乳	御飯 豚肉のカレー焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え いちごムース 	御飯 カラスカレイの昆布煮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 桜漬【黄桃缶】		エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 478 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	1月5日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 白身魚のムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 チンゲン菜のくるみ和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 八宝菜 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 福神漬(無着色)【昆布ちりめん】 		エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	1月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト 	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】		エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
	エネルギー: 533 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 42 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 513 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3																																																				
1月2日(金) 	御飯 味噌汁 盛り合わせ 葉わさび漬【のり佃】 豆乳	寿司盛り合わせ 牛肉のしぐれ煮 潮汁 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 紅白饅頭【葛ゼリー】 	御飯 かに玉あんかけ 筑前煮 キャベツサラダ 菜公【りんご缶】 		エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 686 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 5	エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	1月3日(土)	御飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 豆乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え ゆずカットゼリー【はちみつレモンゼリー】 	御飯 クリームシチュー ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え あ		エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 5	エネルギー: 581 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2	1月4日(日) 	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【しそわかめ】 豆乳	御飯 豚肉のカレー焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え いちごムース 	御飯 カラスカレイの昆布煮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 桜漬【黄桃缶】		エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 478 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	1月5日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 白身魚のムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 チンゲン菜のくるみ和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 八宝菜 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 福神漬(無着色)【昆布ちりめん】 		エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	1月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト 	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】		エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3								
	エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 686 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 5	エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4																																																				
1月3日(土)	御飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 豆乳	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 おろし和え ゆずカットゼリー【はちみつレモンゼリー】 	御飯 クリームシチュー ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え あ		エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 5	エネルギー: 581 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2	1月4日(日) 	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【しそわかめ】 豆乳	御飯 豚肉のカレー焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え いちごムース 	御飯 カラスカレイの昆布煮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 桜漬【黄桃缶】		エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 478 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	1月5日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 白身魚のムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 チンゲン菜のくるみ和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 八宝菜 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 福神漬(無着色)【昆布ちりめん】 		エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	1月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト 	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】		エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																
	エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 5	エネルギー: 581 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2																																																				
1月4日(日) 	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【しそわかめ】 豆乳	御飯 豚肉のカレー焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のツナ和え いちごムース 	御飯 カラスカレイの昆布煮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 桜漬【黄桃缶】		エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 478 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	1月5日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 白身魚のムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 チンゲン菜のくるみ和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 八宝菜 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 福神漬(無着色)【昆布ちりめん】 		エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	1月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト 	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】		エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																								
	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 478 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3																																																				
1月5日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 豆乳	御飯 白身魚のムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 チンゲン菜のくるみ和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 八宝菜 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 福神漬(無着色)【昆布ちりめん】 		エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	1月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト 	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】		エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																																
	エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3																																																				
1月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 大根のうすくず煮 春雨の酢の物 ヨーグルト 	御飯 鮭の粕漬け焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【洋梨缶】		エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																																								
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3																																																				
1月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳 	七草粥 ブリの柚庵焼き 五目煮豆 胡瓜の和え物 和菓子	御飯 千草焼き ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ【バナナムース】 		エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																																																
	エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																																																				

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。