

曜日	月	火	水	木	金	れもん M様	れもん K様
日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日 	ひすい K様 もも N様
朝食	ご飯 わかめとじゃが芋の 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ (牛乳) 	ご飯 白菜とニラの 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 金時豆 (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と里芋の 味噌汁 海老ボールの甘辛煮 青梗菜の和え物 (牛乳)	ご飯 豆腐と青葱の 味噌汁 竹輪と白菜の煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 コンソメスープ 野菜とソーセージのクリーム煮 小松菜のサラダ (牛乳)	ご飯  花麩と小松菜の お吸い物  煮しめ 栗きんとん  (牛乳)	ご飯  玉葱とさつま芋の 味噌汁 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ (牛乳)
昼食	ご飯  もやしスープ 鶏肉と野菜の中華風煮込み 焼売 春雨サラダ	ご飯 麩と油揚げの 味噌汁 ホキの南蛮漬け 蓮根の甘辛炒め 法蓮草の桜和え	ワカメご飯 えのきとオクラの すまし汁 肉じゃが 茄子の味噌炒め フルーツ	かに玉丼  中華スープ ビーフソテー カリフラワーのピーナッツ和え 	年越し蕎麦 海老の天ぷら 南瓜の甘煮	 あけまして おめでとう! ゆかり御飯 お雑煮風 赤魚の西京焼き 祝い膳 	ご飯  里芋と絹さやの 味噌汁  揚だし豆腐の海老あんかけ ゴボウとウィンナーの炒め物 青梗菜のナムル
間食	リンゴ羊羹	牛乳ミカン寒天	あずきプリン 	フルーツヨーグルト	どら焼きまたは 水ようかん	紅白饅頭または 水ようかん	牛乳寒天わらび餅風 
夕食	ご飯 里芋と絹さやの 味噌汁 はんぺんチーズフライ コンソメ煮	ご飯 南瓜と青葱の 味噌汁 野菜ハンバーグ さつま揚げと冬瓜の煮物	ご飯  大根と大根葉の 味噌汁 鶏肉のコーンマヨかけ ふきの煮物	ご飯 麩と絹さやの 味噌汁 鮭の塩焼き さつま芋サラダ	ご飯  かぶと生姜の和風スープ ガーリックチキン 切昆布の煮物	ご飯  わかめと冬瓜の 味噌汁 すき焼き  寿玉子	ご飯  椎茸と大根葉の 味噌汁  鰯の照り煮 いんげんのごま酢和え
エネルギー	1472 kcal	1467 kcal	1496 kcal	1484 kcal	1531 kcal	1577 kcal	1483 kcal
蛋白質	57.0 g	58.6 g	59.2 g	59.8 g	56.7 g	63.2 g	60.6 g
食塩量	6.9 g	7.5 g	7.6 g	7.3 g	7.5 g	7.5 g	7.6 g

曜日	月	火	あかね K様	木	金	あかね W様	日
日	1月3日	1月4日	あかね Y様	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
朝食	ご飯 油揚げとしめじの 味噌汁 信田煮 とろろ (牛乳) 	ご飯 白菜とニラの 味噌汁 和風炒り玉子 小松菜のかにかま和え (牛乳) 	ご飯 わかめとしめじの 味噌汁 ウィンナーと野菜の炒め物 納豆 (牛乳) 	ご飯 とろろ昆布と長ネギの 味噌汁 豆腐と野菜の甘辛煮 青梗菜のピーナッツ和え (牛乳) 	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆 (牛乳) 	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 法蓮草とソーセージのソテー マカロニサラダ (牛乳) 	ご飯 もやしと南瓜の 味噌汁 枝豆しんじょの煮物 オクラと玉ねぎの和え物 (牛乳) 
昼食	二色丼 わかめと玉ねぎの 味噌汁 切干大根の煮物 ポテトサラダ	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 鱈のみぞれあん がんもの煮物 フルーツ 	かき揚げうどん 茄子のにんにく炒め ブロッコリーの青じそ和え 	豆カレー ツナマヨサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料 	七草ご飯 里芋といんげんの 味噌汁 ぎせい豆腐 菜の花の梅なめ茸和え 	ご飯 わかめと大根葉の 味噌汁 豚肉と大根の煮物 卵の花 白菜のゆず和え 	ご飯 えのきと絹さやの 味噌汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ 
間食	やわらかおかきまたは オレンジゼリー	ココアケーキまたは コーヒゼリー	スイートポテト	あんパン または 水ようかん	苺ババロア	フルーツヨーグルト	バウムクーヘン またはピーチゼリー
夕食	ご飯 豆腐と青葱の すまし汁 ヒレカツ 法蓮草のしらす和え	ご飯 長ネギと春菊の 味噌汁 肉じゃが ゴボウサラダ	ご飯 麩と小松菜の 味噌汁 メバルの漬け焼き 蓮根の明太炒り	ご飯 玉子スープ 海老ボールの中華風 ビーフソテー 	ご飯 大根とニラの 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の小豆煮	ご飯 卵とニラの 味噌汁 鱈の粕漬け かぶのごま和え 	ご飯 わかめスープ 鶏のチリソースかけ 春雨サラダ
エネルギー	1464 kcal	1505 kcal	1479 kcal	1559 kcal	1462 kcal	1470 kcal	1494 kcal
蛋白質	60.9 g	63.9 g	58.5 g	55.8 g	56.4 g	59.6 g	57.2 g
食塩量	7.6 g	7.3 g	7.0 g	7.5 g	7.8 g	7.1 g	6.9 g

曜日	月	火	水	木	ひすい M様	土	日
日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
朝食	ご飯 大根葉と里芋の 味噌汁 千草焼き ブロッコリーのマスタードサラダ (牛乳) 	ご飯 とろろ昆布と茄子の 味噌汁 肉団子の煮物 白菜の浅漬け (牛乳)	ご飯 大根葉と里芋の 味噌汁 豆腐のかにかまあん もやしサラダ (牛乳) 	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 大根と彩り団子の煮物 とろろ (牛乳)	ご飯 白菜スープ 味噌汁 プレーンオムレツ ポテトサラダ (牛乳) 	ご飯 長ネギとしめじの 味噌汁 つみれ煮 納豆 (牛乳)	ご飯 わかめと油揚げの 味噌汁 海老しんじょと野菜の煮物 法蓮草のお浸し (牛乳) 
昼食	ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 肉豆腐 野菜コロッケ かぶの梅和え	炊込みご飯 蒲鉾と青葱の すまし汁 ホキの津軽漬け おでん煮 <b>鏡開き和膳</b>	ご飯 青葱とキャベツの 味噌汁 手作りおろしキノコハンバーグ 刻み昆布煮 フルーツ	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ カレーのクリームソース 小松菜とベーコンのソテー ゴボウサラダ 	ご飯 えのきと菜の花の 味噌汁 はんぺんチーズフライ 切干大根と大豆の煮物 オクラの和え物	バラちらし寿司 花麩といんげんの すまし汁 茄子田楽  白和え <b>小正月祝い膳</b>	ハヤシライス ジャーマンポテト ツナマヨサラダ 乳酸菌飲料 
間食	ソフトサラダ煎餅 または抹茶ゼリー	お汁粉 	黒糖ケーキ または ブドウゼリー	苺フルーチェ 	フルーツヨーグルト	南瓜蒸しパンまたは ババロア	青りんごゼリー 
夕食	ご飯 麩と青葱の すまし汁 赤魚の味噌だれ 金平ごぼう	ご飯 冬瓜と絹さやの 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 はんぺんと大根葉の 味噌汁 ホキの南蛮漬け 茄子の煮浸し	ご飯 ニラともやしの 味噌汁 鶏肉の変わり焼き 法蓮草のサラダ	ご飯 豆腐と青葱の 味噌汁 豚肉のカレー炒め 里芋の煮物	ご飯 高野豆腐と大根葉の 味噌汁 鰯の漬け焼き さつま芋とレーズンの甘煮	ご飯 キャベツと玉子の 味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根のつや煮
エネルギー	1474 kcal	1552 kcal	1464 kcal	1520 kcal	1465 kcal	1474 kcal	1542 kcal
蛋白質	60.4 g	57.0 g	59.8 g	57.9 g	56.2 g	58.0 g	56.6 g
食塩量	7.7 g	7.4 g	7.0 g	7.0 g	7.4 g	7.2 g	7.1 g

曜日	月	火	水	木	あかね K様	だいたい S様	日
日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	みどり O様	1月23日
朝食	ご飯 里芋と大根葉の 味噌汁 <small>小松菜とソーセージの炒め物</small> カリフラワーの桜和え (牛乳) 	ご飯 麩と油揚げの 味噌汁 竹輪の冬瓜炒り煮 ブロccoliのピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と麩の 味噌汁 厚焼き玉子 法蓮草のゆかり和え (牛乳) <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; color: orange;">             風邪予防!              あったかメニュー           </div>	ご飯 ピーマンと青梗菜の コンソメスープ じゃが芋のクリーム煮 カリフラワーのサラダ (牛乳)	ご飯 もやしとニラの 味噌汁  肉詰めいなり  小松菜のわさび和え (牛乳) 	ご飯 わかめと榎の 味噌汁 はんぺん煮 青梗菜のしらす和え (牛乳) <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; color: red;">             HAPPY BIRTHDAY           </div>	ご飯 白菜と玉ねぎの 味噌汁 炒り豆腐 とろろ芋 (牛乳) 
昼食	ご飯  玉葱と春菊の 味噌汁 筑前煮 マヨ玉包み揚げ もやしの胡麻和え	ご飯 わかめと長ネギの 味噌汁 鯖の煮付け 茶碗蒸し 大根の塩麩和え	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; color: orange;">             風邪予防!              あったかメニュー           </div> 黒ゴマご飯 <small>海老団子と生姜のスープ</small> <small>豚肉と白菜の中華風旨煮</small> 蓮根サラダ フルーツ	ご飯 冬瓜と油揚げの 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 オクラの和え物	ロールパン  栄養強化 コーンクリームスープ サーモンフライ ナポリタン ブロccoliサラダ	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; color: red;">             HAPPY BIRTHDAY           </div> ポークカレー アスパラサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料 	味噌野菜ラーメン  蒸し餃子 <small>カリフラワーのレモン風味和え</small> 
間食	あずきプリン	杏仁豆腐	カスタードプリン	リンゴ羊羹	ぼたぼた焼きまたはイチゴゼリー	さつま芋ケーキまたはオレンジゼリー	チョコレートババロア
夕食	ご飯 かぶと青葱の 味噌汁 メバルの梅煮 ひじきサラダ	ご飯  キャベツとしめじの コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラタン風	ご飯 えのきと大根葉の 味噌汁 豆腐のそぼろあん もやしの磯和え	ご飯 錦糸卵と春菊の すまし汁 鯖の味噌煮 卵の花	ご飯 麩と絹さやの 味噌汁 鶏肉の照り焼き 牛蒡の利休煮	ご飯 冬瓜とオクラの 味噌汁 厚揚げの玉子とじ 法蓮草と竹輪の炒め物	ご飯 かきたま汁 アジメンチ ふろふき大根
エネルギー	1463 kcal	1466 kcal	1461 kcal	1463 kcal	1495 kcal	1478 kcal	1461 kcal
蛋白質	61.7 g	63.0 g	61.2 g	56.1 g	56.6 g	59.9 g	59.9 g
食塩量	7.7 g	7.8 g	7.7 g	7.1 g	7.7 g	7.8 g	7.2 g

曜日	月	しんじゅ S様	水	木	もも S様	土	日
日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
朝食	ご飯 じゃが芋と大根葉の 味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 もやしと青梗菜の 味噌汁 三色高野信田煮 キャベツの浅漬け (牛乳)	ご飯 菜の花と長ネギの 味噌汁 竹輪の煮物 白菜のピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 ニラとなるとの 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のおかか和え (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ベーコンと野菜のコンソメ煮 コールスロー (牛乳)	ご飯 里芋といんげんの 味噌汁 さつま揚げの玉子とじ 白菜とカニカマのサラダ (牛乳)	ご飯 キャベツと油揚げの 味噌汁 冬瓜と車麩の煮物 金時豆 (牛乳)
昼食	ご飯 きのこスープ 鱈の香草焼き 南瓜とベーコンのソテー 白菜サラダ	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ 大根のピクルス フルーツ	ご飯 里芋とオクラの 味噌汁 豚肉の塩麴炒め かにしんじょのおろしだれ 法蓮草のサラダ	ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 メバルの磯焼き 根菜煮 青梗菜の信田和え	ご飯 菜の花と玉子の 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマン金平 もやしとオクラの和え物	ご飯 麩と絹さやの すまし汁 若鶏の唐揚げ 味噌ポテト 法蓮草の白和え	ご飯 高野豆腐とオクラの 味噌汁 ホッケの昆布醤油漬け さつま芋の甘煮 ブロッコリーと玉ねぎのサラダ
間食	ロールケーキまたは ピーチゼリー	あずき牛乳寒天	蒸しパン または ババロア	フルーツヨーグルト	海老せんまたは 抹茶ゼリー	はちみつリンゴケーキま たは青リンゴゼリー	クリームパン または プリン
夕食	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 麩の煮物	ご飯 わかめと絹さやの 味噌汁 チキンステーキ カリフラワーとツナのサラダ	ご飯 とろろ昆布と榎の 味噌汁 カレーの野菜あんかけ ひじきの煮物	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 南瓜の小倉煮	ご飯 はんぺんと春菊の 味噌汁 赤魚の冬がすみ漬け 切昆布の煮物	ご飯 大根と青葱の 味噌汁 厚揚げの甘酢炒め カリフラワーのサラダ	ご飯 大根葉となるとの 味噌汁 オムレツの茸あんかけ ピーマンと野菜の炒め物
エネルギー	1494 kcal	1510 kcal	1509 kcal	1473 kcal	1474 kcal	1464 kcal	1496 kcal
蛋白質	58.9 g	57.6 g	62.9 g	61.8 g	56.5 g	58.7 g	56.4 g
食塩量	7.5 g	7.2 g	7.8 g	7.3 g	7.6 g	7.8 g	7.0 g

曜日	月	
月	1月31日	
朝食	ご飯	
	はんぺんと絹さやのすまし汁 イワシつみれと大根の煮物 小松菜の生姜和え (牛乳)	
昼食	麻婆丼	
	中華スープ 春巻き 青梗菜の中華サラダ	
間食	水羊羹	
夕食	ご飯	
	わかめと玉ねぎの味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ	
エネルギー	1522	kcal
蛋白質	59.9	g
食塩量	7.7	g



あけまして  
おめでとうございます



昨年とは格別のご厚情を賜り  
誠にありがとうございました。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。  
皆様に幸多き年となりますように



来月は鬼が来るかも・・・鬼が来たら、  
力いっぱい豆を撒いて邪気を払ってください

