

											令和05年01月01日(日)	
朝											御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	
											赤飯 清汁(花麩・春菊) 赤魚の照り焼き 煮物 黒豆・なます 伊達巻・かまぼこ 昆布巻き・栗きんとん	
おやつ											干支まんじゅう	
夕											御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	
											御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	
栄養価											エネルギー	1570kcal
											蛋白質	58.7g
											脂質	36.9g
											食塩	9.7g

	令和05年01月02日(月)	令和05年01月03日(火)	令和05年01月04日(水)	令和05年01月05日(木)	令和05年01月06日(金)	令和05年01月07日(土)	令和05年01月08日(日)
朝	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア	七草粥 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳
昼	ちらし寿司 つみれ汁 春菊のお浸し いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサ	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ
おやつ	フルーチェ	おしるこ	シュークリーム	そば饅頭	プリン	まがりせんべい	ドームケーキ
夕	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)
栄養価	エネルギー 1507kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.6g 食塩 8.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 63.5g 脂質 45.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 58.9g 脂質 40.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36g 食塩 7.1g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 59.2g 脂質 30g 食塩 7.9g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 61g 脂質 43.9g 食塩 8.5g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 47.4g 脂質 36.7g 食塩 7.4g

	令和05年01月09日(月)	令和05年01月10日(火)	令和05年01月11日(水)	令和05年01月12日(木)	令和05年01月13日(金)	令和05年01月14日(土)	令和05年01月15日(日)
朝	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳
昼	かニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) ピーチゼリー
おやつ	紫いも羊羹	かすてら饅頭	酒まんじゅう	レモンケーキ	メロンパン	味噌饅頭	炭酸饅頭
夕	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐
栄養価	エネルギー 1451kcal 蛋白質 61.1g 脂質 33.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36g 食塩 7.4g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 61.1g 脂質 36.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 49.8g 脂質 51g 食塩 7.7g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 64.9g 脂質 42.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 61.6g 脂質 48.4g 食塩 7.7g

	令和05年01月16日(月)	令和05年01月17日(火)	令和05年01月18日(水)	令和05年01月19日(木)	令和05年01月20日(金)	令和05年01月21日(土)	令和05年01月22日(日)							
朝	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 大根のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜のゆば和え ヤクルト	食パン スプレッド(アピコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト							
昼	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラ	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	肉うどん ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カブラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル							
おやつ	クリームパン	どら焼き	和のパンケーキ	抹茶ワッフル	上用饅頭	スイスロール	カステラ							
夕	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ いちごプリン	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー							
栄養 価	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1446kcal
	蛋白質	55.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	55.2g	蛋白質	51.7g	蛋白質	55.5g	蛋白質	52.2g
	脂質	38.9g	脂質	32.7g	脂質	45.8g	脂質	38.8g	脂質	30.2g	脂質	47.5g	脂質	30.5g
	食塩	8.2g	食塩	8g	食塩	7.9g	食塩	8g	食塩	7.2g	食塩	7.9g	食塩	7.6g

	令和05年01月23日(月)	令和05年01月24日(火)	令和05年01月25日(水)	令和05年01月26日(木)	令和05年01月27日(金)	令和05年01月28日(土)	令和05年01月29日(日)							
朝	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(アブリコット) スナッフエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ							
おやつ	たいやき	黒糖饅頭	ハッピーターン	クリームサンド	バームロール	エクレア	ペアクリーム							
夕	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスカットゼリー	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 豆腐ハンバーグ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄養 価	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1371kcal	エネルギー	1476kcal
	蛋白質	63.4g	蛋白質	55.8g	蛋白質	64g	蛋白質	54.4g	蛋白質	63.4g	蛋白質	52.3g	蛋白質	49.7g
	脂質	46.1g	脂質	30.4g	脂質	39.1g	脂質	35.8g	脂質	41.8g	脂質	31.7g	脂質	44.4g
	食塩	8.1g	食塩	7.2g	食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	7.1g	食塩	8.6g

