

	令和06年01月01日(月)	令和06年01月02日(火)	令和06年01月03日(水)	令和06年01月04日(木)	令和06年01月05日(金)	令和06年01月06日(土)	令和06年01月07日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) 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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア	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(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト	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	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							
昼	赤飯 清汁(花麩・春菊) 金目鯛の照り焼き 煮物 黒豆・なます 伊達巻・かまぼこ 昆布巻き・栗きんとん	ちらし寿司 つみれ汁 春菊のお浸し いちごゼリー	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 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	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和え	そばろ井 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	ミートスパゲティー コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)							
おやつ	練り切り	バウムクーヘン	おしるこ	ドームケーキ	まがりせんべい	どら焼き	チョコパン							
夕	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ 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 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 ピーチゼリー	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)	御飯 中華スープ(卵・ハセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	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(りんご缶)	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)							
栄養価	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1435kcal	エネルギー	1413kcal
	蛋白質	57.7g	蛋白質	59.5g	蛋白質	49.7g	蛋白質	52.7g	蛋白質	57.3g	蛋白質	66g	蛋白質	56.1g
	脂質	39.4g	脂質	39.1g	脂質	33.3g	脂質	36g	脂質	45.2g	脂質	34g	脂質	34.9g
	食塩相当	9.6g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.1g

	令和06年01月08日(月)	令和06年01月09日(火)	令和06年01月10日(水)	令和06年01月11日(木)	令和06年01月12日(金)	令和06年01月13日(土)	令和06年01月14日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え 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(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	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	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	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(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト							
昼	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 白身魚の甘酢あんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	牛丼 味噌汁(豆腐・葉) 白菜のお浸し フルーツ(マンゴー缶)	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	豚キムチチャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のトマト炒め マンゴープリン	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							
おやつ	クリームサンド	カスタードケーキ	ぼたぼた焼き	水まんじゅう	コアラのマーチ	かすてら饅頭	和のパンケーキ							
夕	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 いちごゼリー	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	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	御飯 清汁(ツメレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 清汁(コーン・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	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 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)							
栄養価	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1429kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1496kcal
	蛋白質	53g	蛋白質	62.1g	蛋白質	58.6g	蛋白質	51.1g	蛋白質	59g	蛋白質	67.2g	蛋白質	57.3g
	脂質	46.6g	脂質	38.8g	脂質	44.2g	脂質	46.6g	脂質	44.2g	脂質	39.1g	脂質	42.3g
	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.4g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.8g

	令和06年01月15日(月)	令和06年01月16日(火)	令和06年01月17日(水)	令和06年01月18日(木)	令和06年01月19日(金)	令和06年01月20日(土)	令和06年01月21日(日)							
朝	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	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	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(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(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト							
昼	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	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	チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)	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	かニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	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 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル							
おやつ	焼きドーナツ	マドレーヌ	チョコパイ	星たべよ	炭酸饅頭	レモンケーキ	プリン							
夕	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	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 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 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	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(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)	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 煮豆(うぐいす豆)							
栄養 価	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1408kcal
	蛋白質	54.1g	蛋白質	56.6g	蛋白質	50.6g	蛋白質	60.3g	蛋白質	54.5g	蛋白質	60.2g	蛋白質	55.6g
	脂質	43.4g	脂質	48.4g	脂質	38.7g	脂質	49g	脂質	42.3g	脂質	36.7g	脂質	31.2g
	食塩相当	7.8g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.1g

	令和06年01月22日(月)	令和06年01月23日(火)	令和06年01月24日(水)	令和06年01月25日(木)	令和06年01月26日(金)	令和06年01月27日(土)	令和06年01月28日(日)
朝	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	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	食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ 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(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	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト	食パン スプレッド(アプロコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 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
昼	親子丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	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	御飯 清汁(素麺・青菜) 銀鱈の西京焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ	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 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマト煮 きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え
おやつ	ソフトサラダ	メロンパン	酒まんじゅう	スイスロール	上用饅頭	おはぎ	ハッピーターン
夕	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	御飯 清汁(素麺・シロネ) 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(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒 海老焼売 白菜とチキンのサウサンサラダ	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 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 杏仁豆腐	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラ 煮豆(黒豆)	いなり寿司 清汁(ツレ・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 1433kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 52.4g 脂質 29.9g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 59.4g 脂質 49.5g 食塩相当 8g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 60.1g 脂質 45g 食塩相当 7.9g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 60.4g 脂質 31g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 62.3g 脂質 44.1g 食塩相当 7g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 60.6g 脂質 38.9g 食塩相当 8.7g

	令和06年01月29日(月)	令和06年01月30日(火)	令和06年01月31日(水)										
朝	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(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	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										
昼	塩ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	☆リクエストメニュー☆ 深川めし 清汁(サツマイモ・ネギ) 肉じゃが 茄子の煮びたし フルーツ(りんご缶)										
おやつ	黒糖饅頭	どら焼き	レアチーズケーキ										
夕	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)	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 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)										
栄養価	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1595kcal							
	蛋白質	56.1g	蛋白質	56.6g	蛋白質	44.3g							
	脂質	37g	脂質	38.1g	脂質	54.1g							
	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.6g							