お食事　週間メニュー

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝				ゆかり御飯 祝い肴 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆具だくさんﾄﾏﾄ煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 さわらの西京焼き ＆ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌
【テーマ】				◇元旦	◇ぶりの照り焼御膳	◇市松模様の 松風御膳	◇海鮮五目炒め定食
昼				赤飯 季)おせち盛り合わせ ねぎとろ 季)雑煮風汁	かにの炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 付)ｵｸﾗ・生麩 なすのおろしﾎﾟﾝ酢 和菓子(羊羹) さつま汁	御飯 松風焼き 季)付)黒豆とさつま芋甘煮 菜の花のくるみ和え みかん のっぺい汁	ゆかり御飯 厚揚の海鮮五目炒め 鶏もつ煮 メロンムース 芋煮汁
おやつ				どら焼き(こしあん) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) ほうじ茶	ﾁｮｺﾊﾟｲ 紅茶
夕				御飯 豚の角煮 ＆青梗菜の煮浸し 大根なます 夜のお味噌汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹのみりん焼き ＆ひじきの煮物 とろろ 夜の豚汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 いんげんの白ごま和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｾﾞﾘｰ)

栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1581kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1665kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1704kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1634kcal
	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	60.6g	蛋白質	58g	蛋白質	73.6g	蛋白質	56.4g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	43.9g	脂質	50.9g	脂質	46.8g	脂質	48.2g
	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g

お食事　週間メニュー

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 朝の豚汁 ヨーグルト	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆いんげんｿﾃｰ 具沢山のお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	季)七草粥 とりつくね ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 あじのみりん焼き ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	食パン ジャム(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) ｵﾑﾚﾂ ＆野菜炒め ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 ﾒﾊﾞﾙの煮付け ＆かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
【テーマ】	◇豚肉のねぎ塩炒め定食	◇おでかけランチ（屋台）	◇赤魚の煮付け定食	◇塩ちゃんこ定食	◇下町中華セット（ﾁｬｰﾊﾝ）	◇ポテトグラタンランチ	◇ミックスフライランチ
昼	御飯 豚肉の葱塩炒め 油麩とじゃが芋の煮物 りんご缶 つみれ汁	ｿｰｽやきそば 点心(焼売) ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚の煮付け 付)ごぼう、絹さや 茄子と豚肉のしぎ焼き ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごｾﾞﾘｰ) 5品目の清汁	ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし かに入りｺﾛｯｹ ぶどうムース 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	ﾁｬｰﾊﾝ 豚肉と野菜の甘酢炒め ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ) かぼちゃのｽｰﾌﾟ	御飯 ｴﾋﾞﾌﾗｲ＆ﾒﾝﾁｶﾂ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 豆ｻﾗﾀﾞ プリンムース ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
おやつ	もものﾀﾙﾄ ほうじ茶	今川焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ) ほうじ茶	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ ほうじ茶	黒糖ﾑｰｽ ほうじ茶
夕	御飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 中華奴 夜のお味噌汁	御飯 親子煮 青梗菜の和え物 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ ＆具だくさんﾄﾏﾄ煮 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き ＆きんぴらごぼう 納豆 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ＆里芋の煮物 ｵｸﾗの和え物 夜の豚汁	御飯 炭火焼きﾁｷﾝ~香味ｿｰｽ ＆青梗菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1638kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1683kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1688kcal
	蛋白質 61.9g	蛋白質 57.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 59.3g	蛋白質 58.8g	蛋白質 58.1g	蛋白質 57.9g
	脂質 49.3g	脂質 48g	脂質 45.4g	脂質 43.3g	脂質 46.9g	脂質 48.4g	脂質 51.9g
	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.7g	食塩相当 7g	食塩相当 7g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7.7g	食塩相当 6.7g

お食事　週間メニュー

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 ＆里芋の煮物 朝の豚汁 アップル乳酸菌	御飯 だし巻きたまご ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 具沢山のお味噌汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 銀ひらすの醤油麹焼き ＆かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ジャム(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆いんげんｿﾃｰ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き ＆野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の塩麹焼き ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮込み 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌
【テーマ】	◇お店の本格 ビーフカレー	◇かれいの南蛮漬け 定食	◇鶏のアップル ジンジャーランチ	◇ｺﾄｺﾄ煮込んだ 肉豆腐定食	◇オムライスランチ	◇本日のフライ定食	◇おでかけランチ （吉野家）
昼	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ さつま芋のｺﾞﾛｺﾞﾛｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) 乳酸菌飲料	御飯 かれいの南蛮漬け がんもの煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 塩豚汁	御飯 鶏肉のｱｯﾌﾟﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰ 付)いんげん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ~人参ｿｰｽ みかん缶 ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	御飯 肉豆腐 ほうれん草のくるみ和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごｾﾞﾘｰ) お吸い物(塩ちゃんこ)	ｵﾑﾗｲｽ 根菜ｻﾗﾀﾞ メロンムース ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	御飯 あじﾌﾗｲとｺﾛｯｹ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ﾚﾊﾞ炒め ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) つみれ汁	御飯 牛皿 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ みかん缶 けんちん汁
おやつ	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ 紅茶	ｸﾚｰﾌﾟ(ﾊﾞﾅﾅ) ほうじ茶	桃まんじゅう ほうじ茶	ﾊﾞﾅﾅﾑｰｽ ほうじ茶	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ 紅茶
夕	御飯 ぶりの照焼き ＆切干大根煮 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ｵｸﾗの和え物 夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き ＆きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し 夜の豚汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾊﾞﾙのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1638kcal 蛋白質 48.1g 脂質 43.1g 食塩相当 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1583kcal 蛋白質 62.4g 脂質 49.5g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1590kcal 蛋白質 66.4g 脂質 43.5g 食塩相当 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1651kcal 蛋白質 67.1g 脂質 54.3g 食塩相当 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628kcal 蛋白質 58.8g 脂質 47.6g 食塩相当 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1662kcal 蛋白質 58.7g 脂質 50.1g 食塩相当 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514kcal 蛋白質 46.8g 脂質 45.7g 食塩相当 6.7g

お食事　週間メニュー

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝	御飯 とりつくね ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 だし巻きたまご ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	たまご粥 さばの塩麹焼き ＆かぼちゃの煮物 ｼﾞｮｱ	御飯 ﾎｯｹのみりん焼き ＆ほうれん草の煮浸し 5種野菜のお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	食パン ジャム(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) ｵﾑﾚﾂ ＆野菜炒め ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 照焼きﾁｷﾝ ＆いんげんｿﾃｰ 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き ＆菜の花の煮浸し 朝の豚汁 アップル乳酸菌
【テーマ】	◇たらのみぞれあん定食	◇和風ハンバーグランチ	◇母さんの味！肉じゃが定食	◇本格！天津飯ランチ	◇ぽかぽかシチューランチ	◇穴子丼定食	◇本格！麻婆豆腐定食
昼	御飯 たらのみぞれあん 付)ほうれん草 なすの田楽 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	御飯 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ) 5品目の清汁	御飯 肉じゃが 春菊の白和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	天津飯 大学芋 切干大根のｻﾗﾀﾞ ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	御飯 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) 乳酸菌飲料	穴子丼 野菜かき揚げ プリンムース 塩豚汁	御飯 麻婆豆腐 春雨ｻﾗﾀﾞ みかん缶 ごま油香るﾜｶﾒｽｰﾌﾟ
おやつ	抹茶水ようかん ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	芋ようかん ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	ｺｺｱﾜｯﾌﾙ ほうじ茶	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶
夕	御飯 青椒肉絲 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け ＆大根と人参の煮物 納豆 夜の豚汁	御飯 さわらの西京焼き ＆ひじきの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ｵｸﾗの梅肉和え 夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け ＆里芋の煮物 中華奴 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆きんぴらごぼう ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1608kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43g 食塩相当 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604kcal 蛋白質 62.8g 脂質 36.1g 食塩相当 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1637kcal 蛋白質 63.4g 脂質 45.1g 食塩相当 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1725kcal 蛋白質 60.1g 脂質 46.2g 食塩相当 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1633kcal 蛋白質 71.7g 脂質 41.1g 食塩相当 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514kcal 蛋白質 51.8g 脂質 31.3g 食塩相当 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628kcal 蛋白質 58.4g 脂質 50.5g 食塩相当 6.2g

お食事　週間メニュー

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝	御飯 とりつくね ＆ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 さばの味噌煮 ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮込み ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の焦がし醤油 ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け ＆里芋の煮物 朝の豚汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 紅鮭の塩焼き ＆菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	
【テーマ】	◇たまごうどん定食	◇回鍋肉セット	◇THE・定番！ ポークカレー	◇サーモンの タルタル焼き定食	◇豆腐チャンプル定食	◇旅するランチ （宮崎）	
昼	たまごとじうどん 具） ちくわの磯部揚げ なすとしらすのポン酢和え ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ)	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごｾﾞﾘｰ) 春雨ｽｰﾌﾟ	ｶﾚｰﾗｲｽ ひじきと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料	御飯 ｻｰﾓﾝのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ｷｬﾍﾞﾂﾂﾃｰ ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ) さつま汁	菜飯 豆腐のﾁｬﾝﾌﾟﾙ 鶏もつ煮 りんご缶 ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	御飯 ﾁｷﾝ南蛮 付)いんげん ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ	
おやつ	ｸﾚｰﾌﾟ（ﾊﾞﾅﾅ） 紅茶	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ ほうじ茶	ﾁｮｺﾊﾟｲ ほうじ茶	抹茶水ようかん ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	
夕	御飯 牛焼肉 ＆野菜ｿﾃｰ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き ＆いんげんの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き ＆かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 夜の豚汁	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆青梗菜の煮浸し 大根なます 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き ＆白菜の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き ＆ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575kcal 蛋白質 53.5g 脂質 53.6g 食塩相当 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1646kcal 蛋白質 55.5g 脂質 54.4g 食塩相当 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1692kcal 蛋白質 58.2g 脂質 45.4g 食塩相当 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1651kcal 蛋白質 63.4g 脂質 52.9g 食塩相当 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602kcal 蛋白質 62.6g 脂質 50.7g 食塩相当 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1587kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39.5g 食塩相当 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当 g