



1月

●お雑煮 1月1日(土) 

●七草粥 1月7日(金) 

●鏡開き 1月11日(火) 

●軽作業班1階リクエスト 1月14日(金)
ラーメン からあげ 和え物 デザート



イラストはイメージになります。

今年もおいしいお食事を
利用者の皆様にご提供できる
ように日々努めてまいります
宜しくお願い申し上げます






3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		9 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) おせち (紅白かまぼこ 数の子 いわしの梅煮 黒豆)	エネルギー 519kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん) 高野煮 ごぼうのそぼろ煮 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 472kcal	ご飯 赤だし(豆腐 小松菜 豆) いわし佃煮 かにかま きんとき煮豆	エネルギー 501kcal	テーブルロール ココアメロンパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コンソメスープ (ウインナー キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ) パイン缶	エネルギー 603kcal	■七草粥(米 七草) 厚焼き玉子 棒天 しば漬け ヤクルト	エネルギー 500kcal	黒糖ロール フチパン スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ピーマン) 牛乳 みかん	エネルギー 620kcal	ツナロール (パン ツナ きゅうり) ジャムパン 眞だくさんのコンソメスープ (ベーコン 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめ じ) ジョア	エネルギー 633kcal
昼食	散らし寿司(米 ごま 卵 かまぼこ でんぷ にんじん ごぼう 干しいたけ みつば) 肉じゃが(牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリーンピース) すまし汁(えのき わかめ ねぎ)	エネルギー 709kcal	ご飯 りんご エピマヨと生野菜 (キャベツ トマト) 酢の物(かまぼこ ちりめん きゅうり 大根 に んじん わかめ)	エネルギー 750kcal	カレーライス(ごはん 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) 大根サラダ (ちりめん 大根 みずな にんじん きゅうり) 牛乳 コーヒーゼリー	エネルギー 768kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ) マカロニサラダ (ハム 卵 マカロニ きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 871kcal	ご飯 すまし汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) さけのパン粉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 金平ごぼう (ごま ごぼう にんじん こんにゃく)	エネルギー 706kcal	ご飯 りんご スクエアハンバーグと温野菜 (にんじん じゃがいも) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 733kcal	紅鮭菜飯(米 紅鮭菜飯のもと) お好み焼き (豚肉 いか えび 卵 キャベツ ねぎ) 青菜のお浸し (ごま ちくわ 小松菜 もやし にんじん)	エネルギー 665kcal
夕食	ご飯 チキン南蛮と生野菜(鶏肉 卵 キャ ベツ コーン) 小松菜とツナの和え物 (ツナ 小松菜 にんじん)	エネルギー 845kcal	ご飯 鶏肉のおろし煮 (鶏肉 大根 ねぎ じゃがいも こんにゃく) 湯豆腐(豆腐 かつおぶし ねぎ)	エネルギー 784kcal	ご飯 さわらとこのこのつつみ焼き (しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマ ン) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 730kcal	ご飯 八宝菜(豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ 白菜 たけのこ ピーマン 玉ねぎ にんじん) ぎょうざと温野菜(ブロッコリー)	エネルギー 711kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (卵 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ) ひじきサラダ(ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき ごま)	エネルギー 700kcal	ごはん ポテトオムレツ(卵 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース) キャベツのわさびマヨ和え (かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん)	エネルギー 736kcal	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと 温野菜(ブロッコリー 玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあん (鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 692kcal
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)		16 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ 豆) 厚焼き玉子 昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 427kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 煮ちくわ 昆布巻 たくあん ふりかけ	エネルギー 426kcal	テーブルロール レーズンパン スクランブルエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ	エネルギー 539kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ) 棒天 小魚佃煮 かっぱ漬 ヤクルト	エネルギー 502kcal	テーブルロール チョコフラワー スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ピーマン) コーヒー チーズ	エネルギー 583kcal	テーブルロール アンデニッシュ 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 583kcal	お茶漬 塩さけ じゃこ天 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 417kcal
昼食	肉うどん(うどん 牛肉 かまぼこ ねぎ) しゅうまいと温野菜(ブロッコリー) 白菜の塩昆布和え (ちりめん 白菜 もやし 塩昆布)	エネルギー 775kcal	麦ごはん ■ぜんざい(もち 小 豆) はまちの照り焼きと大根おろ し ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 775kcal	皿うどん(めん 豚肉 いか えび キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜) 春巻きと温野菜(ブロッコリー) フルーチェ (フルーチェ 牛乳 いちご)	エネルギー 828kcal	ご飯 さわらのねぎソースかけと生 野菜(リーフレタス レタス 赤玉ねぎ トマト) 豚バラレンコン (ごま 豚肉 れんこん にんじん)	エネルギー 817kcal	軽作業班1階リクエスト	エネルギー 854kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜(じゃが いも にんじん) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ レタス)	エネルギー 722kcal	ご飯 酢豚(豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ピーマ ン きくらげ) コールスローサラダ (キャベツ コーン にんじん かいわれ)	エネルギー 799kcal
夕食	ご飯 チンジャオロースー(牛肉 ピーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) 明石焼き(明石焼き ねぎ)	エネルギー 758kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) えびと豆腐の中華煮 (えび 豆腐 京ねぎ)	エネルギー 793kcal	ご飯 たらのマヨネーズ焼きと野菜 炒め(キャベツ 玉ねぎ ピーマン しめじ) 里いもの鶏そぼろあかけ (鶏肉 里いも にんじん グリンピース)	エネルギー 655kcal	ご飯 鶏団子のスープ煮(鶏肉 豆腐 白菜 にんじん しめじ 糸こんにゃく) 三色和え (ハム 卵 春雨 きゅうり)	エネルギー 762kcal	ドライカレー (合挽 玉ねぎ にんじん ピーマン) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう) ソファール	エネルギー 729kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あかけ(卵 豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ) レバーのうま煮(鶏肝 チンゲン菜 にん じん)	エネルギー 733kcal	ご飯 おこと汁(小豆 大根 にんじん 里芋 ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ) さんまのかば焼きと温野菜 (大根 菜の花) ひじき豆腐 (豆腐 にんじん ひじき 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 759kcal

