

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		7 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) おせち (鰯かまぼこ 黒豆 寿たまご 心き煮)	エネルギー 499kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) おせち (伊達巻き 紅白かまぼこ 田づくり 京風なます)	エネルギー 498kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) おせち (鰯の子 ハンパ巻き たたきごぼう 寿こうや)	エネルギー 521kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) いわし佃煮 かにかま きんとき煮豆 ぶりかけ	エネルギー 501kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ 玉ねぎ) オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) ぶりかけ ジョア	エネルギー 620kcal	テーブルロール ココアメロンパン スパソテー (ハム スパグティエ 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 603kcal	■七草粥 (米 七草) 厚焼き玉子 ごぼう天 奈良漬	エネルギー 500kcal
昼食	■散らし寿司 (米 卵 えそ かまぼこ でんぶ にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん) ぶりの照り焼きと大根おろし かぼちゃの煮物 ■お雑煮 (かぼちゃ グリンピース) (餅 白菜 にんじん)	エネルギー 740kcal	天丼 (米 えび れんこん かぼちゃ 青しそ かにかま) かぶの梅和え (梅干し かぶ きゅうり) すまし汁 (てまりぶ わかめ)	エネルギー 750kcal	年明けうどん (うどん とうろ昆布 かまぼこ ねぎ) かきあげ (えび にんじん 玉ねぎ かぼちゃ さつまいも グリンピース) お浸し (ちりめん 小松菜 にんじん ごま) プリン	エネルギー 750kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 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 768kcal	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) 大根サラダ (ちりめん 大根 みずな にんじん きゅうり) 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 768kcal	麦ご飯 (米 押し麦) りんご すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さけの菜種焼きと生野菜 (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 タンドリーチキンと生野菜 (レタス 紫キャベツ 大根) 大豆サラダ (ハム 大豆 チーズ きゅうり にんじん)	エネルギー 711kcal
夕食	ご飯 すき焼きの玉子とじ (揚げ豆腐 牛肉 卵 京ねぎ しめじ ごぼう 糸こんにゃく 白菜) ほうれん草のごま和え (ちくわ ほうれん草 にんじん ごま)	エネルギー 735kcal	ドライカレー (米 合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) 白菜サラダ (白菜 きゅうり りんご 干ぶどう チーズ) ヨーグルト	エネルギー 784kcal	ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ にんじん ビーマン) 粒マスタード和え (ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ) コーンスープ (牛乳 卵-ムソ パセリ)	エネルギー 709kcal	ご飯 エビマヨとフライドポテト 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 730kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きとごま和え (ごま キャベツ にんじん) 明石焼き (明石焼き ねぎ)	エネルギー 804kcal	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜 (ブロッコリー にんじん) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 749kcal	ご飯 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 831kcal
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		14 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ぶ) 高野煮 れんこんきんぴら べったら漬	エネルギー 493kcal	お茶漬け 塩さけ ちくわ 梅干し	エネルギー 483kcal	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 (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 542kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ かっぱ漬 ヤクルト	エネルギー 486kcal	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー	エネルギー 602kcal	メロンパン ツイストパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン) ミルクココア バナナ	エネルギー 651kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ししゃも かにかま ハリハリ漬	エネルギー 511kcal
昼食	たい飯 すまし汁 (わかめ えのき) 鶏肉のつくね ★さつまいものホットサラダ (ベーコン ブロッコリー さつまいも バジル)	エネルギー 683kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さわらの幽庵焼き (さわら ゆず) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 782kcal	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) コーヒーゼリー みかん	エネルギー 828kcal	ご飯 ■ぜんざい (もち 小豆) さわらのねぎソースかけと生 野菜 (サニーレタス 玉ねぎ きゅうり) 豚バラれんこん (豚肉 れんこん ねぎ)	エネルギー 828kcal	ご飯 りんご チキン南蛮 (鶏肉 玉ねぎ ハフリカ レタス リーフレタス) ほうれん草のお浸し (かまぼこ ほうれん草 にんじん もやし)	エネルギー 783kcal	焼き豚玉子飯 (米 卵 焼き豚 かいわれ) ひじきの炒り煮 (鶏肉 大豆 油あげ にんじん ひじき 干しいたけ グリンピース) すまし汁 (ぶ えのき わかめ ねぎ)	エネルギー 794kcal	ご飯 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
夕食	ご飯 チンジャオロースー (牛肉 ビーマン パプリカ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ) 海藻サラダ (ツナ きゅうり 大根 サニーレタス 海藻ミックス)	エネルギー 681kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) かぼちゃのそぼろ煮 (鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 766kcal	ご飯 トマトと卵のスープ たらのマヨネーズ焼きと温野 菜 (じゃがいも コーン) 鶏肉ときのこのごまみそ煮 (鶏肉 ごま にんじん しめじ 京ねぎ)	エネルギー 762kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 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	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと 温野菜 (ブロッコリー コーン) 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ ビーマン パプリカ しめじ ましたけ)	エネルギー 763kcal	ご飯 さわらのバターしょうゆ焼き と温野菜 (ブロッコリー コーン) れんこんの煮物 (れんこん にんじん こんにゃく 干しいたけ いんげん)	エネルギー 764kcal	ご飯 豚肉ときくらげの中華炒め (豚肉 白菜 竹の子 もやし きくらげ パプリカ) 鶏肝のしぐれ煮 (鶏肝 チンゲン菜 にんじん)	エネルギー 733kcal
15 (月)		■季節メニュー 1月1日 (月) お雑煮 1月7日 (日) 七草粥 1月11日 (木) ぜんざい (鏡開き)		■旬の食材 白菜 大根 かぶ 小松菜 菜の花 ブロッコリー ぶり レモン いちご 冬みかん										
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ) じゃこ天 明太子 きんとき煮豆	エネルギー 486kcal												
昼食	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ブロッコリー さつまいも) れんこんサラダ (ごま ハム れんこん 水菜 大根 にんじん)	エネルギー 711kcal												
夕食	ご飯 クリームコロッケと温野菜 (かつおぶし 白菜 にんじん) ハンサンスー (ごま 春雨 きゅうり 卵 ハム)	エネルギー 681kcal												

今年も安全安心な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
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます



※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。