

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)										
<p>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</p> 		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 たたきごぼう)	エネルギー 500kcal	朝食	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ わかめ ねぎ) おせち (伊達巻き 寿こうや 田づくり 紅白なます)	エネルギー 496kcal	朝食	ご飯 赤だし (玉ねぎ わかめ) いわし佃煮 かにかま きんとき煮豆 ぶりかけ	エネルギー 523kcal	朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 油あげ ねぎ) 野菜天 昆布佃煮 奈良漬け ヤクルト	エネルギー 468kcal							
		昼食	ご飯 ■お雑煮 (おふく餅 大根 にんじん みつば) 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) 白和え (豆腐 里芋 いんげん ごま)	エネルギー 892kcal	昼食	ゆかりご飯 (米 ゆかり) 年明けうどん (うどん とうろ昆布 かまぼこ ねぎ) キャベツとちくわのごまマヨ和え (ちくわ キャベツ にんじん ごま)	エネルギー 689kcal	昼食	ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 酢の物 (ちりめん きゅうり 大根 にんじん かまぼこ わかめ)	エネルギー 788kcal	昼食	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のしょうが焼きと野菜炒め (玉ねぎ ピーマン にんじん) 切干大根の炒り煮 (切干大根 にんじん 油あげ 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 832kcal	昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉きと温野菜 (じゃがいも 青のり にんじん) 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 858kcal				
		夕食	■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) かつおのたたき (かつお 玉ねぎ きゅうり ねぎ にんにく) すまし汁 (わかめ えのき ねぎ)	エネルギー 633kcal	夕食	チキンカレー (米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリンピース) 盛りサラダ (卵 ハム トマト レタス きゅうり) 野菜ジュース	エネルギー 807kcal	夕食	ご飯 イタリアンハンバーグ (合挽 玉ねぎ チーズ トマト にんじん プロッコリー) シーザーサラダ (ハム クルトン レタス きゅうり 紫キャベツ 玉ねぎ パプリカ)	エネルギー 752kcal	夕食	ご飯 エビマヨとフライドポテト 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 干えび にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 974kcal	夕食	ご飯 たらのマヨネーズ焼きと温野菜 (コーン ピーマン) 豚肉ときのこの炒め物 (豚肉 京ねぎ しめじ にんじん)	エネルギー 717kcal				
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)								
朝食	ご飯 みそ汁 (なまこ 油あげ わかめ ねぎ) 高野煮 れんこんきんぴら べったら漬け	エネルギー 516kcal	朝食	■七草粥 (米 七草) 厚焼き玉子 ごぼう天 昆布佃煮	エネルギー 410kcal	朝食	テーブルロール レーズンパン ウィンナーの玉子とじ (卵 ウィンナー レタス) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 565kcal	朝食	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 トマト) コーヒー	エネルギー 486kcal	朝食	メロンパン ツイストパン スパソテー (ハム スバグティエ 玉ねぎ ピーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 602kcal	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼さば かまぼこ かつば漬け ヤクルト	エネルギー 565kcal			
昼食	ご飯 タンドリーチキンと生野菜 (にんじん じゃがいも) 大豆サラダ (大豆 ハム きゅうり にんじん チーズ にんじん)	エネルギー 888kcal	昼食	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 724kcal	昼食	ご飯 タルタルチキン南蛮 (レタス) 焼きちくわとじゃがいもの炒め物 (ちくわ じゃがいも にんじん)	エネルギー 783kcal	昼食	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (さつまいも プロッコリー) 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 766kcal	昼食	麦ご飯 (米 押し麦) さばの竜田揚げと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) 大根のそぼろあんかけ (豚肉 大根 ねぎ)	エネルギー 779kcal	昼食	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) ■ぜんざい (おふく餅 小豆)	エネルギー 794kcal	昼食	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 干しぶどう)	エネルギー 733kcal
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) 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 612kcal	夕食	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) キャベツのわさびしょうゆ和え (かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん)	エネルギー 676kcal	夕食	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 みつば) 青菜のお浸し (かまぼこ ほうれん草 にんじん もやし)	エネルギー 625kcal	夕食	ご飯 さわらのねぎソースかけと温野菜 (にんじん いんげん) 豚バラれんこん (豚肉 れんこん ねぎ)	エネルギー 828kcal	夕食	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	夕食	ご飯 さわらのバターしょうゆ焼きと温野菜 (プロッコリー 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	夕食	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
13 (月)		14 (火)		15 (水)		■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)		★新メニュー 1月14日 (火) 鶏肉とさつま芋のオイスターソース炒め		■旬の食材 プロッコリー ぶり かぶ 大根 白菜 みかん 菜の花 ほうれん草 いちご										
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	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 玉ねぎ ねぎ) ウィンナー 昆布佃煮 たくあん ミルミル	エネルギー 533kcal	朝食	テーブルロール クリームパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーンスープ (クリームコーン 牛乳) ヤクルト	エネルギー 592kcal	朝食	テーブルロール クリームパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーンスープ (クリームコーン 牛乳) ヤクルト	エネルギー 592kcal	朝食	テーブルロール クリームパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーンスープ (クリームコーン 牛乳) ヤクルト	エネルギー 592kcal	朝食	テーブルロール クリームパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーンスープ (クリームコーン 牛乳) ヤクルト	エネルギー 592kcal			
昼食	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (プロッコリー 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	昼食	ご飯 ★鶏肉とさつま芋のオイスターソース炒め (鶏肉 さつまいも ピーマン) 粒マスタードサラダ (ハム 白菜 にんじん きゅうり)	エネルギー 760kcal	昼食	ご飯 メンチカツと生野菜 (レタス) ベーコンと大根の炒め物 (ベーコン 大根 もやし ねぎ)	エネルギー 830kcal	昼食	ご飯 さつまいもの甘さにオイスターソースが相性抜群な、ご飯が進む一品です。	エネルギー 830kcal	昼食	麦ご飯 (米 押し麦) さばの竜田揚げと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) 大根のそぼろあんかけ (豚肉 大根 ねぎ)	エネルギー 779kcal	昼食	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) ■ぜんざい (おふく餅 小豆)	エネルギー 794kcal	昼食	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 干しぶどう)	エネルギー 733kcal
夕食	ご飯 クリームコロッケとゆかり和え (ゆかり 白菜 にんじん) バンサンスー (ごま 春雨 きゅうり 卵 ハム)	エネルギー 789kcal	夕食	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (さけ キャベツ もやし にんじん しめじ いら) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 760kcal	夕食	ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと温野菜 (かぼちゃ ししいたけ) 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ パプリカ 玉ねぎ)	エネルギー 763kcal	夕食	ご飯 さわらのねぎソースかけと温野菜 (にんじん いんげん) 豚バラれんこん (豚肉 れんこん ねぎ)	エネルギー 828kcal	夕食	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	夕食	ご飯 さわらのバターしょうゆ焼きと温野菜 (プロッコリー 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	夕食	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

※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。