

			1（木）			2（金）			3（土）			4（日）		
<div>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。 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。</div>														
														
朝食			ご飯 みそ汁（油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ） おせち（鰯馬かまぼこ 黒豆 寿たまご たたきごぼう） エネルギー 500kcal			ご飯 みそ汁（玉ねぎ わかめ ぶ ねぎ） おせち（伊達巻き 寿こうや 小魚佃煮 紅白なます） エネルギー 496kcal			ご飯 みそ汁（じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ） おせち（数の子 八幡巻き ぶき煮 紅白かまぼこ） エネルギー 523kcal			ご飯 赤だし ウインナー 昆布佃煮 ちくわ エネルギー 501kcal		
昼食			天丼（米 えび さつまいも れんこん 大葉） 酢の物（ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ） ■お雑煮（おふく餅 大根 にんじん みつば） エネルギー 892kcal			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			ご飯 ポトフ（玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん しめじ じゃがいも ブロッコリー ベーコン） フレンチサラダ（レタス きゅうり ハム りんご 干ぶどう） エネルギー 788kcal			麦ご飯（米 押し麦） 豚肉のしょうが焼きと野菜炒め（玉ねぎ ビーマン 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		
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） たいのカルパッチョ（たい 玉ねぎ かいわれ 赤玉ねぎ） すまし汁（わかめ えのき ねぎ） エネルギー 633kcal			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			ご飯 きのこデミソースハンバーグ（合挽 玉ねぎ しめじ エリンギ にんじん ブロッコリー） コールスロー（キャベツ にんじん コーン） エネルギー 752kcal			ご飯 さけの高菜漬け焼きと里芋煮 高野豆腐の玉子とじ（卵 干えび にんじん 高野豆腐 グリンピース） エネルギー 974kcal		
5（月）			6（火）			7（水）			8（木）			9（金）		
朝食			ご飯 みそ汁（なめこ 油あげ わかめ ねぎ） 高野煮 野菜豆のごった煮 べったら漬 エネルギー 516kcal			■七草粥（米 七草） 厚焼き玉子 ごぼう天 昆布佃煮 エネルギー 486kcal			テーブルロール レーズンパン ウインナーの玉子とじ（卵 ウインナー レタス） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー） エネルギー 565kcal			ご飯 みそ汁（豆腐 わかめ 油あげ ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 野菜天 奈良漬 エネルギー 468kcal		
昼食			ご飯 タンドリーチキンと温野菜（にんじん じゃがいも） 糸こんにゃくのたらこ炒め（糸こんにゃく 明太子 キヌサヤ） エネルギー 888kcal			ご飯 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			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） 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 828kcal			パン（テーブルロール コッペパン） コーヒー 豚肉とチンゲン菜のレモンオイルパスタ（パスタ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ） ブロッコリーの菜種和え（ブロッコリー 卵 にんじん） エネルギー 742kcal		
夕食			ご飯 たらのパン粉焼きと温野菜（かぼちゃ 玉ねぎ） 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			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			ご飯 ポークチャップと温野菜（にんじん ブロッコリー） 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 761kcal			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		
12（月）			13（火）			14（水）			15（木）					
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			テーブルロール クリームパン オムレツと温野菜（ブロッコリー） コーンスープ（クリームコーン 牛乳） ヤクルト エネルギー 533kcal			ご飯 みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） 厚焼き玉子 小魚佃煮 白菜漬 納豆 エネルギー 661kcal			■季節メニュー 1月1日（木）お雑煮 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			パン（テーブルロール ツイスト） みかん スープパグティアー（スパグティアー ベーコン キャベツ しめじ エリンギ パセリ） ツナサラダ（ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根） エネルギー 760kcal			ご飯 鶏ガラスープ（大根 玉ねぎ） メンチカツのイタリアンソースかけと生野菜（レタス） ブロッコリーサラダ（ブロッコリー 卵 にんじん） エネルギー 760kcal			1月7日（水）七草粥 七草がゆ 1月11日（日）ぜんざい（鏡開き）   		
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） ほうれん草の白和え（にんじん ほうれん草 しめじ 豆腐 ごま） エネルギー 789kcal			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 にら） 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			ご飯 さばのカレーじ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 731kcal			おもちはお福餅を使用しています。 職員の見守りのもとゆっくり食べていただきます☆彡 チヂミ（にら にんじん 玉ねぎ 桜えび） エネルギー 949kcal		

※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。