

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)							
				朝食	ご飯 みそ汁 おせち (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) (鰹馬かまぼこ 黒豆 寿たまご たたきごぼう)	エネルギー 500kcal	ご飯 みそ汁 おせち (玉ねぎ わかめ ふ ねぎ) (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 おせち (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) (数の子 ハ幡巻き ふき煮 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 (* 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 (* ゆかり) 年明けうどん (うどん とろろ昆布 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 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 千しいだけ グリンピース)	エネルギー 832kcal		
				夕食	■散らし寿司 (米 卵 えぞ かまぼこ でんぶ にんじん ごぼう 干しいだけ 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)	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)	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)	エネルギー 752kcal	ご飯 さけの高菜漬け焼きと里芋煮 (卵 カサブタ にんじん 高野豆腐 グリンピース)	エネルギー 974kcal		
				夕食	すまし汁 (わかめ えのき ねぎ)		野菜ジュース		コールスロー (キャベツ にんじん コーン)					
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)				
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 べったら漬け	エネルギー 516kcal	ご飯 赤だし (玉ねぎ わかめ ふ) 焼さば かまぼこ かつぱ漬け ヤクルト	エネルギー 486kcal	■七草粥 (米 七草)	エネルギー 410kcal	テーブルロール レーズンパン ワインナーの玉子とじ (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	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 奈良漬け	エネルギー 468kcal	テーブルロール メロンパン ペンネソテー (ハム ペンネ 玉ねぎ ピーマン) アップルティー	エネルギー 651kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ かにかま ハリハリ漬け	エネルギー 511kcal
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	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)	エネルギー 724kcal	ご飯 タルタルチキン南蛮 (レタス)	エネルギー 783kcal	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)	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)	エネルギー 742kcal	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 干しいだけ グリンピース)	エネルギー 794kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■ぜんざい (おふく餅 小豆) さばの竜田揚げと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス)	エネルギー 779kcal
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 キュウリ 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)	エネルギー 676kcal	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 みつば)	エネルギー 625kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん ブロッコリー)	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)	エネルギー 762kcal	ご飯 さけのバターしょうゆ焼きと 温野菜 (ブロッコリー コーン)	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 さくらげ バブリカ)	エネルギー 733kcal
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		<p>■季節メニュー 1月1日(木) お雑煮</p>  <p>1月7日(水) 七草粥</p>  <p>七草がゆ</p> <p>春の七草</p>  <p>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きます☆彡</p>						
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ) じやこ天 明太子 きんとき煮豆	エネルギー 486kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 玉ねぎ ねぎ) ワインナー 昆布佃煮 たくあん ミルミル	エネルギー 533kcal	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 661kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 小魚佃煮 白菜漬け 納豆	エネルギー 486kcal	1月11日(日) ぜんざい(鏡開き)					
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	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) パンサンスー ⁺ (ごま 春雨 キュウリ 卵 ハム)	エネルギー 760kcal	パン (テーブルロール ツイスト) みかん スープスパゲティー (鶏肉 さつまいも ピーマン) ツナサラダ (ツナ キュウリ トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 982kcal	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 しいたけ) 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ バブリカ 玉ねぎ)	エネルギー 731kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ 京ねぎ ピーマン)	エネルギー 949kcal	1月11日(日) ぜんざい(鏡開き)					

*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。