

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	 今年もよろしく よろしく よろしく					
成分	5 ちらし寿司 揚げ出し豆腐 ふろふき大根 にゅう麺	6 ごはん 豚キムチ炒め 里芋の煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ すまし汁	7 新年会 焼きサバ寿司 海鮮茶わん蒸し 紅白なます 赤だし味噌汁	8 ごはん 鮭の菜種焼き ほうれん草のポン酢和え じやが芋のおやき 味噌汁	9お誕生日メニュー テーブルロール 黒糖パン クリームシチュー ひじきサラダ 洋梨ゼリー	10 やす お休み
お昼ごはん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	
成分	12 ごはん トンテキ 温野菜 茄子の煮物 わかめスープ	13 ごはん はまちの照り焼き 大根おろし かぼちゃの煮物 酢の物 味噌汁	14 ごはん とりにく まつかせや 鶏肉の松風焼き トマトのお浸し ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	15 コーンピラフ すずきの柚子風味焼き コンソメスープ プリン	16 ひじきごはん 肉じゃが 三色和え すまし汁	17 ミートパスタ トマトのサラダ パイナップル やさいの野菜ジュース
お昼ごはん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g
成分	19お誕生日メニュー エビフライカレー コールスローサラダ ホットミルク はちみつヨーグルト	20ご当地リーメニュー バリそば はすさんばい ういろう	21 小倉トースト コーンマヨパン 大根サラダ コンソメポテト バナナジュース	22お誕生日メニュー ごはん とり 鶏の唐揚げ 白菜サラダ クラムチャウダー チヨコケーキ チーズケーキ	23 ごはん おでん なつとう オクラの青じそ和え ぶどう	24 やす お休み
お昼ごはん	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	
成分	26お誕生日メニュー 味噌ラーメン 半チャーハン 餃子 酢の物 とり 鶏だしスープ	27 ごはん 豚肉の生姜焼き 大根もち 山芋のわさび和え すまし汁	28 ごはん 野菜の肉巻き キャベツと揚げの 煮浸し かきたま汁 蒸し芋	29 ごはん さばの生姜煮 小松菜の磯辺和え 鰯の香草焼き ごぼうサラダ 味噌汁 コンソメスープ ゼリー(桃ORみかん)	30セレクトメニュー ごはん 鮭の香草焼き OR 鶏肉の香草焼き ごぼうサラダ 味噌汁 OR コンソメスープ ゼリー(桃ORみかん)	31 ごはん この好みや 白菜の漬物 野菜スープ
お昼ごはん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g