

日付		朝	昼	夕
1月7日	日	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	七草粥 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え フルーチェ 	ご飯 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/10.6 g/11.2g	461 kcal/19.9 g/10.5g	410 kcal/15.6 g/8.5g
1月8日	月	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え 夏みかん	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		305 kcal/11.2 g/2.4g	474 kcal/17.1 g/12.7g	465 kcal/17.4 g/14.6g
1月9日	火	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（さつま揚げ・いんげん）	ご飯 白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え りんご	ご飯 ロールキャベツトマトソース さつま揚げと根菜の煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/12.7 g/7.9g	446 kcal/19.5 g/12.1g	464 kcal/13.4 g/10.4g
1月10日	水	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	五目チラシずし ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ ヨーグルト 	ご飯 厚揚げと大根煮のそぼろがけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/13.7 g/11.1g	449 kcal/21.4 g/10.1g	435 kcal/21.0 g/9.8g
1月11日	木	ご飯 ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 鯖の塩焼き 枝豆の卵の花 ポテトマカロニサラダ もも	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		314 kcal/10.1 g/4.1g	483 kcal/19.6 g/15.4g	460 kcal/13.5 g/10.7g
1月12日	金	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（南瓜・はんぺん）	きのこと海老天そば 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 パイナップル 	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/11.1 g/5.4g	607 kcal/20.6 g/6.6g	438 kcal/17.2 g/12.0g
1月13日	土	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（白菜・白玉麩）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		306 kcal/9.7 g/2.7g	510 kcal/18.2 g/17.8g	461 kcal/19.9 g/12.0g