




日付		朝	昼	夕
12月31日	日	ご飯 ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁（もやし・青梗菜）	ご飯 アジの漬け焼 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁（大根葉・高野豆腐） 水ようかん	ご飯 チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/8.5 g/3.8g	504 kcal/21.2 g/12.7g	554 kcal/16.6 g/19.6g
1月1日	月	 ご飯 うまい菜と油揚げの煮浸し(正月) 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	 ご飯 ブリの照り焼き 黒豆 みそ汁（えのき・わかめ） もも	ご飯 牛しぐれと絹揚げ煮(正月) さつまいもと金時豆のきんとん風甘煮(正月) 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/8.7 g/4.5g	567 kcal/22.8 g/10.9g	524 kcal/15.1 g/11.9g
1月2日	火	 ご飯 海老団子と南瓜の煮物 オクラのお浸し みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 さけの揚げ煮揚餃子 紅白なます お祝いすまし汁 フルーチェ	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/10.0 g/5.9g	497 kcal/18.5 g/9.6g	422 kcal/15.6 g/7.1g
1月3日	水	ご飯 スクラブルエッグ キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 絹揚げと南瓜の鶏そぼろかけ ささみと人参のサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） オレンジゼリー	ご飯 タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/12.3 g/6.4g	477 kcal/17.0 g/7.8g	510 kcal/18.9 g/14.5g
1月4日	木	ご飯 魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物 みそ汁（白菜・竹輪）	 五目チラシずし ほうれん草白和え みそ汁（なめこ・大根） パイナップル	 ご飯 照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.6 g/3.0g	432 kcal/12.5 g/6.7g	549 kcal/17.8 g/17.0g
1月5日	金	ご飯 大根とベーコンの洋風煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（カリフラワー・人参）	ご飯 エビフライとオムレツ うまい菜とささみの中華和え みそ汁（からし菜・大根） プリン	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/10.2 g/7.5g	501 kcal/17.9 g/11.1g	570 kcal/21.5 g/17.5g
1月6日	土	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁（うまい菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 キャベツのおかか和え コンソメスープ（ブロ・ソーセージ） フルーツカクテル	 ご飯 酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/10.6 g/4.2g	427 kcal/18.1 g/3.9g	541 kcal/17.8 g/17.7g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。