

1月		朝食		昼食			夕食			
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等	
1	月	<div style="text-align: center;"> <p>明けましておめでとうございます</p> <p>今年も宜しく願っています</p>  </div>								
2	火									
3	水									
4	木									
5	金									
6	土									
7	日									
8	月							カレーライス	スパゲティサラダ	コンク
								総エネルギー(kcal)	820	
								総たんぱく質(g)	16.9	
9	火	ひじき煮	オムレツ	豚肉の生姜炒め	小松菜のナムル	味噌汁	鶏肉のペッパー焼き ポークチーズ	エッグサラダ	スープ	
		602 17.9	652 26	963 27.7			926 29.3		912 26.5	
10	水	ちくわのごま炒め	ツナサラダ	鶏肉の唐揚げ	ごぼうサラダ	かき玉汁	グリルチキン ほっかりコロッケ	ニラ豚	味噌汁	
		603 20.6	653 22.3	1058 35.7			845 40.1		741 25.6	
11	木	がんも煮	温野菜サラダ	白身フライ	そぼろ煮	豚汁	肉うどん 肉そば	ハムカツ	大根サラダ	
		600 19.8	578 21	1119 35.1			1267 30.7		1297 34.9	
12	金	肉団子と白菜の煮込み		ポークチャップ	ごぼうと鶏の炒め煮	スープ	ハンバーグシチュー	キャベツと春雨のピリ辛和え	スープ	
		578 25.4	595 28.5	847 27.3				927 18.2		
13	土	ワインナーソーテー		麻婆丼	ミニチキンカツ	中華スープ	鶏のおろし煮	もやしとときのこのソーテー	味噌汁	
		588 20.3	560 23.4	1228 39.7				894 38.3		
14	日	ゆで卵		タンドリーチキン	含め煮	味噌汁	ポークピカタ	白菜の煮浸し	スープ	
		588 21.3	575 24.4	947 36.6				927 28.1		
15	月	こんにゃくの金平	フルーツヨーグルト	かつとじ煮	ピーナツ和え	味噌汁	チキンポテト 牛肉の甘辛炒め	ワインナートマト煮	味噌汁	
		562 18.3	567 20.3	1062 31.7			889 37.7		963 26.1	
16	火	鯖の塩焼き	チーズサラダ	ちゃんぽん	シューマイ	プリン	豚のゆかり揚げ グラタン	五目金平	スープ	
		571 20	555 22	1222 36.8			997 23.1		947 28.2	
17	水	ジャーマンポテト		ハヤシライス	サラダ	フルーツ白玉	名古屋風から揚げ	マカロニサラダ	味噌汁	
		578 23	595 20.6	1139 18.3				1064 36.4		
18	木	切干大根煮	アスパラソーテー	ホキの卵あんかけ	こんにゃくのピリ辛炒め	豚汁	豆腐ステーキきのこのソース 鶏と大根の煮物	ちくわの磯天	味噌汁	
		553 17	585 21.1	973 31.4			853 30.8		888 21.7	
19	金	朝食バイキング		ポーク南蛮	もやしのごま和え	スープ	チキンガーリック焼き	ビーフソーテー	味噌汁	
				1101 22.7				866 32.4		
20	土	卵とじ		鶏肉のチリソース	さつま芋サラダ	中華スープ	おでん	白菜の梅肉和え	味噌汁	
		599 19.7	579 22.8	1130 27.7				762 27.8		
21	日	大根とベーコンの煮物		親子丼	ハムサラダフライ	味噌汁	揚げ豚のねぎソース	炒り鶏	わかめスープ	
		620 18.8	610 21.9	1061 33				931 24.4		
22	月	れんこん金平	スクランブルエッグ	豚肉のスタミナ炒め	鶏団子のクリーム煮	味噌汁	ミックスグリル ずき煮	春雨サラダ	スープ	
		564 16.8	584 23.9	961 32.4			923 24.7		817 25	
23	火	厚揚げの生姜煮	マカロニサラダ	チキンカツ	ナムル	コンソメスープ	鯖の塩焼き ホキの揚げ煮	しんが子と豚のガーリック炒め	かしわ汁	
		678 27.7	629 21.5	927 28			783 35.3		835 30.7	
24	水	高菜炒め	コールスローサラダ	吉野家の牛丼フェア			鶏のバーベキューソース 豚の塩だれ炒め	ごぼうサラダ(ゴマドレ)	スープ	
		574 17.2	565 21				795 34		961 21.7	
25	木	丸天金平煮	フルーツヨーグルト	鶏ムネの高胡麻から揚げ	白菜の中華和え	味噌汁	ピリ辛味噌ラーメン 豚骨ラーメン	揚げ餃子	大根の甘酢和え	
		580 18.9	567 20.3	1117 31.9			1089 32.2		969 26.5	
26	金	朝食バイキング		豚肉のカレー大	キャベツのツナ和え	スープ	メンチカツ	カリフラワーの甘酢和え	味噌汁	
				1090 23				939 22.3		
27	土	ハムソーテー		照焼きチキン	洋風炒り豆腐	味噌汁	豚のマスタードマヨ焼き	こんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁	
		589 20	566 23.1	909 41.3				880 25.7		
28	日	目玉焼き		ねぎ塩豚丼	切昆布の煮物	味噌汁	クリームシチュー	豚肉の野菜巻きフライ	ゼリー	
		565 18.9	551 22	1071 23.9				1012 33.8		
29	月	ニラ豚たま	オニオンワインナー炒め	中津から揚げ	チンゲン菜の中華風お浸し	かき玉汁	鶏のみそ焼き 肉豆腐	スパゲティサラダ	スープ	
		626 22.7	593 21.8	1028 32			980 30.8		957 21.5	
30	火	大根金平	ベーコンソーテー	豚肉の一味焼き	水菜サラダ	味噌汁	とり天 ポークソーテー デミソース	ピーナツ和え	味噌汁	
		605 17.8	600 22.3	903 24.8			946 39.5		862 27.8	
31	水	豚ひじき炒め	ポパイソーテー	ひき肉のカレー	サラダ	コンク	チキン照りマヨ焼き 豚バラの甘辛炒め	ナスとベーコンのトマト煮	味噌汁	
		617 20.7	585 17.2	935 27.2			1020 32.4		1066 26.3	

*朝食(和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。)

*主菜の上段がA食、下段がB食です。