


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>今年も宜しくお願いいたします</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 39.7		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 28.1
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。