1月　4日　土曜日 ・赤米ご飯　・照り焼きチキン ・筑前煮　・黒豆　・紅白なます ・かまぼこ　・きんとん　・吸物 ・デザート（リンゴ）　・おやつ エネルギー：　525kcal　たんぱく質：　17.9g カリウム　：　875mg　塩分　：　2.1g	
1月　6日　月曜日 ・赤米ご飯　・松風焼き ・炊き合わせ　・黒豆　・紅白なます ・かまぼこ　・きんとん　・茶碗蒸し ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：637　kcal　たんぱく質：　32g カリウム　：1106 mg　塩分　：2.6　g	
1月　7日　火曜日 ・全粥　・ブリの照り焼き ・なばなの卵とじ　・黒豆　・紅白なます ・かまぼこ　・きんとん　・味噌汁 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：586　kcal　たんぱく質：28.7　g カリウム　：1055 mg　塩分　：2.5　g	
1月　8日　水曜日 ・ご飯　・ロールキャベツ風 ・炊き合わせ ・卯の花　・コーンクリームスープ ・デザート（）　・おやつ エネルギー：515　kcal　たんぱく質：19　g カリウム　：　845 mg　塩分　：2.4　g	
1月　9日　木曜日 ・鮭ご飯　・おでん ・青菜（なばな）オイスター炒め ・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：497　kcal　たんぱく質：22.5　g カリウム　：812　mg　塩分　：3.5　g	

1月　10日　金曜日 ・ご飯　・ビーフカレー ・長芋の白煮 ・マカロニサラダ　・温泉卵 ・デザート（リンゴ）　・おやつ エネルギー：683　kcal　たんぱく質：22.3　g カリウム　：726　mg　塩分　：2.8　g	
1月　11日　土曜日 ・ご飯　・鮭のちゃんちゃん焼き ・炊き合わせ ・きのこのみぞれ和え　・吸物 ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：524　kcal　たんぱく質：25.2　g カリウム　：896　mg　塩分　：2.8　g	
1月　13日　月曜日 ・赤米ご飯　・ブリの煮付け ・炊き合わせ ・鶏梅肉和え　・味噌汁 ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：521 kcal　たんぱく質：24.3 g カリウム　：795 mg　塩分　：2.2 g	
1月　14日　火曜日 ・ご飯　・酢豚 ・里芋の柚子煮 ・豆腐サラダ　・吸物 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：568 kcal　たんぱく質：20.8 g カリウム　：824 mg　塩分　：1.5 g	
1月　15日　水曜日 ・ご飯　・えび天ぷら ・炊き合わせ ・ほうれん草の胡麻和え　・さつま汁 ・デザート（リンゴ）　・おやつ エネルギー：571 kcal　たんぱく質：24.4　g カリウム　：1182 mg　塩分　：1.9　g	

1月　16日　木曜日 ・ご飯　・牛すき焼き煮 ・合い混ぜ ・吸物 ・デザート（杏仁豆腐）　・おやつ エネルギー：514　kcal　たんぱく質：23.9　g カリウム　：869 mg　塩分　：3.4　g	
1月　17日　金曜日 ・ご飯　・さわらの西京焼き ・ほうれん草卵とじ ・人参の酢の物　・清汁 おぼろ昆布 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：489　kcal　たんぱく質：25.1　g カリウム　：954　mg　塩分　：2.7　g	
1月　18日　土曜日 ・ご飯　・チキングラタン ・炊き合わせ ・小松菜ののり和え　・味噌汁 ・デザート（リンゴ）　・おやつ エネルギー：576　kcal　たんぱく質：23.5　g カリウム　：1019 mg　塩分　：2　g	
1月　20日　月曜日 ・ご飯　・豚肉のケチャップ炒め ・高野豆腐の卵とじ ・なばなのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え　・味噌汁 ・デザート（ﾖｰｸﾞﾙﾄ）　・おやつ エネルギー：526　kcal　たんぱく質：23.8　g カリウム　：663　mg　塩分　：2.5　g	
1月　21日　火曜日 ・鮭ご飯　・コロッケ(牛肉) ・ふろふき大根 ・白菜のサラダ　・吸物 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：573　kcal　たんぱく質：16.7　g カリウム　：873　mg　塩分　：2.2　g	

1月　22日　水曜日 ・ご飯　・鶏の柚子こしょう風味 ・大豆五目煮（ごぼう入り） ・春雨酢の物　・コンソメスープ ・デザート（リンゴ）　・おやつ エネルギー：536　kcal　たんぱく質：24.6　g カリウム　：738　mg　塩分　：1.7　g	
1月　23日　木曜日 ・てこね寿司　・里芋のたきあわせ ・なばなのお浸し ・かき玉汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：518　kcal　たんぱく質：29.4　g カリウム　：1196　mg　塩分　：3.4　g	
1月　24日　金曜日 ・ご飯　・肉じゃが ・ブロッコリーの炒め物 ・あんかけ豆腐　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：500　kcal　たんぱく質：24　g カリウム　：919　mg　塩分　：2.5　g	
1月　25日　土曜日 ・焼きうどん　・大根の炊き合わせ ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：406　kcal　たんぱく質：16.8　g カリウム　：708　mg　塩分　：2.7　g	
1月　27日　月曜日 ・散らし寿司　・炊き合わせ（高野豆腐） ・えのきのとろろあえ ・温泉卵　・吸物 ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：520　kcal　たんぱく質：24.6　g カリウム　：801　mg　塩分　：2.6　g	

1月　28日　火曜日 ・ご飯　・刺身 ・ジャガイモ煮物 ・なばなのぽん酢和え　・味噌汁 ・デザート（）　・おやつ エネルギー：468　kcal　たんぱく質：19.5　g カリウム　：897　mg　塩分　：2.5　g	
1月　29日　水曜日 ・ご飯　・八宝菜 ・炊き合わせ（やわらかがんも） ・ポテトサラダ　・味噌汁 ・デザート（リンゴ）　・おやつ エネルギー：558　kcal　たんぱく質：29.5　g カリウム　：789　mg　塩分　：1.7　g	
1月　30日　木曜日 ・ご飯　・冬 ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ ・厚揚げとねぎのしょうゆ炒め ・春雨酢の物　・南瓜のスープ ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：709　kcal　たんぱく質：27.1　g カリウム　：969　mg　塩分　：1.9　g	
1月　31日　金曜日 ・ご飯　・黒ﾒﾊﾞﾙのﾁﾘｿｰｽかけ ・炊き合わせ（大根） ・青菜のおひたし　・さつま汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：519　kcal　たんぱく質：25.4　g カリウム　：1160　mg　塩分　：1.8　g	