お正月休み	
お正月休み	
お正月休み	
お正月休み	
1 月　5　日　　月 曜日 ・ てこね寿司　　・ 筑前煮 ・ なばなのおひたし ・ 黒豆　　・ かまぼこ ・ 味噌汁　　・ みかん エネルギー:　554　kcal　たんぱく質:　32.6　g カリウム　:　1116　mg　塩分　:　3.9　g	

1月　6　日　　火曜日 ・赤米ごはん　　・松風焼き ・紅白なます　　・きんとん ・麩の炊き合わせ ・吸い物　　・ヨーグルト エネルギー：　549　kcal　たんぱく質：23.5 g カリウム　：　841　mg　塩分　：　2　g	
1月　7　日　　水曜日 ・七草粥　　・鮭の塩焼き ・マーボー豆腐　　・マカロニサラダ ・紅白なます ・野菜スープ　　・ヨーグルト エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：24.4 g カリウム　：　616　mg　塩分　：　1.8　g	
1月　8　日　　木曜日 ・ごはん　　・ハンバーグきのこデミソース ・かぶの炊き合わせ ・人参の酢味噌和え ・吸い物　　・ゼリー エネルギー：　470　kcal　たんぱく質：18.4 g カリウム　：　847　mg　塩分　：　1.9　g	
1月　9　日　　金曜日 ・ごはん　　・ぶり大根 ・じゃが芋卵とじ ・なばなのごまマヨネーズ ・味噌汁　　・みかん エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：26.8 g カリウム　：　916　mg　塩分　：　2.4　g	
1月　10　日　　土曜日 ・ごはん　　・トンカツ ・切干大根の五目煮 ・わかめの酢の物 ・吸い物　　・みかん エネルギー：　628　kcal　たんぱく質：23.4 g カリウム　：　712　mg　塩分　：　2　g	

1 月　12　日　　月 曜日

- 赤飯
- 鶏の味噌焼き
- ひじきの煮物
- スパゲティサラダ
- 吸い物
- りんご

エネルギー：　557　kcal　たんぱく質：25.3 g
カリウム　：　965　mg　塩分　：　2.5　g

1 月　13　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 青梗菜の炒め物
- めひびときゅうりの酢の物
- 粕汁
- ヨーグルト

エネルギー：　448　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　767　mg　塩分　：　2　g

1 月　14　日　　水 曜日

- ごはん　笹寿司
- 鶏むね肉のあんかけ
- 大根の炊き合わせ
- 花豆の煮物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：24.9 g
カリウム　：　863　mg　塩分　：　1.6　g

1 月　15　日　　木 曜日

- ごはん
- おでん
- さんまの塩焼き
-
- 吸い物
- りんご

エネルギー：　605　kcal　たんぱく質：26.3 g
カリウム　：　728　mg　塩分　：　2.7　g

1 月　16　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛肉卵とじ
- 南瓜の炊き合わせ
- 白和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：26.4 g
カリウム　：　813　mg　塩分　：　2.1　g

1 月　17　日　　土 曜日

- 炊き込みごはん　　・ たらのムニエルタルタルソース
- なばなのオイスター炒め
- さつま芋サラダ
- 春雨スープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　560　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　879　mg　塩分　　：　1.9　g

1 月　19　日　　月 曜日

- ごはん　　・ ホワイトシチュー
- 野菜の煮物
- なばなのポン酢和え
- 　　・ ヨーグルト

エネルギー：　519　kcal　たんぱく質：14.4 g
カリウム　：　1355　mg　塩分　　：　1.9　g

1 月　20　日　　火 曜日

- ごはん　　・ ロールキャベツ風
- 小松菜のオイスター炒め
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　494　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　961　mg　塩分　　：　2.1　g

1 月　21　日　　水 曜日

- 鮭ごはん　　・ ぎせい豆腐
- 南瓜の煮物
- ブロッコリーサラダ
- 豚汁　　・ バナナ

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　929　mg　塩分　　：　2　g

1 月　22　日　　木 曜日

- ごはん　　・ チキングラタン
- やわらかがんもの炊き合わせ
- もやしのからし和え
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：27.6 g
カリウム　：　731　mg　塩分　　：　2.3　g

1 月　23　日　　金 曜日

- 鍋焼きうどん
- 人参のサラダ
-
-
- さんまの塩焼き
- ゼリー

エネルギー：　709　kcal　たんぱく質：　33.7　g
カリウム　：　835　mg　塩分　：　3.3　g

1 月　24　日　　土 曜日

- ごはん
- あらめの煮物
- さつま芋サラダ
- 味噌汁
- 牛肉野菜炒め
- バナナ

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　837　mg　塩分　：　2.6　g

1 月　26　日　　月 曜日

- ごはん
- じゃが芋の煮ころがし
- 豆腐サラダ
- 吸い物
- 豚肉の味噌炒め
- ヨーグルト

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：　22.1　g
カリウム　：　873　mg　塩分　：　2.2　g

1 月　27　日　　火 曜日

- ごはん
- ふろふき大根
- 青菜のごまドレッシング和え
- けんちん汁
- トロホッケのカレームニエル
- りんご

エネルギー：　426　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　961　mg　塩分　：　1.2　g

1 月　28　日　　水 曜日

- ごはん
- 温泉卵
- さつま芋サラダ
-
- ビーフカレー
- ゼリー

エネルギー：　686　kcal　たんぱく質：　18.9　g
カリウム　：　612　mg　塩分　：　2.9　g

1 月　29　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 黒メバルの煮付け ・ 豚入り白菜野菜炒め ・ 長芋の梅肉和え ・ 野菜のポタージュ　・ ヨーグルト エネルギー：　529　kcal　たんぱく質：24.4 g カリウム　：　1005　mg　塩分　：　2.8　g	
1 月　30　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ かぶの炊き合わせ ・ もやしと油あげ酢の物 ・ 吸い物　　・ ヨーグルト エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：　23　g カリウム　：　689　mg　塩分　：　1.6　g	
1 月　31　日　　土 曜日 ・ ごはん　　・ はまちの刺し身 ・ しいたけの炊き合わせ ・ 豆サラダ ・ 味噌汁　　・ りんご エネルギー：　549　kcal　たんぱく質：31.1 g カリウム　：　855　mg　塩分　：　1.6　g	