1月　4　日　　月曜日 ・赤米ごはん　　・松風焼き ・筑前煮 ・黒豆，かまぼこ ・かき玉汁　　・みかん エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：27.7 g カリウム　：　903　mg　塩分　：　2.2 g	
1月　5　日　　火曜日 ・ごはん　　・刺身 ・やわらかがんもの炊き合わせ ・なばなのお浸し，紅白なます ・味噌汁　　・ゼリー エネルギー：　551　kcal　たんぱく質：32.1 g カリウム　：　806　mg　塩分　：　1.9 g	
1月　6　日　　水曜日 ・ごはん　　・チキンと野菜のバンバンジー ・ごぼう土佐煮 ・えのきのとろろ和え，きんとん ・吸い物　　・バナナ エネルギー：　640　kcal　たんぱく質：23 g カリウム　：　1064　mg　塩分　：　2.2 g	
1月　7　日　　木曜日 ・全粥　　・八宝菜 ・豆腐田楽 ・南瓜酢の物 ・コンソメスープ　　・みかん エネルギー：　399　kcal　たんぱく質：18.8 g カリウム　：　678　mg　塩分　：　1.7 g	
1月　8　日　　金曜日 ・ごはん　　・ハンバーグ ・ふろふき大根 ・ゆかり和え ・吸い物　　・ゼリー エネルギー：　481　kcal　たんぱく質：19.8 g カリウム　：　780　mg　塩分　：　2.1 g	

1 月　9　日　　土 曜日

- 炊き込みごはん　・ 鮭の塩焼き
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸い物　・ バナナ

エネルギー:　483　kcal　たんぱく質:　23.2　g
カリウム　:　1008　mg　塩分　:　2.9　g

1 月　11　日　　月 曜日

- 赤飯　・ トロホッケのカレームニエル
- 煮浸し
- 豆サラダ
- 味噌汁　・ ヨーグルト

エネルギー:　425　kcal　たんぱく質:　23.4　g
カリウム　:　813　mg　塩分　:　2　g

1 月　12　日　　火 曜日

- ごはん　・ 鶏の味噌焼き
- あらめの煮物
- 大根のサラダ
- コーンクリームスープ　・ ゼリー

エネルギー:　573　kcal　たんぱく質:　23.1　g
カリウム　:　708　mg　塩分　:　2.6　g

1 月　13　日　　水 曜日

- てこね寿司　・ かぶの炊き合わせ
- 人参の味噌和え
- 金時豆
- 茶碗蒸し　・ ゼリー

エネルギー:　557　kcal　たんぱく質:　33.1　g
カリウム　:　1127　mg　塩分　:　3.6　g

1 月　14　日　　木 曜日

- ごはん　・ 松風焼き
- さつまいもの炊き合わせ
- きのこサラダ
- 野菜スープ　・ ヨーグルト

エネルギー:　530　kcal　たんぱく質:　21.5　g
カリウム　:　866　mg　塩分　:　1.6　g

1 月　15　日　　金 曜日

・さつま芋ごはん　・おでん
・さんまの塩焼き
・
・吸い物　・ヨーグルト
エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：23.5 g
カリウム　：　860　mg　塩分　：　2.9　g

1 月　16　日　土 曜日
・ごはん　・トンカツ
・小松菜ときのこの煮浸し
・海草サラダ
・吸い物　・バナナ
エネルギー：　523　kcal　たんぱく質：19.1 g
カリウム　：　726　mg　塩分　：　2.1　g

1 月　18　日　月 曜日
・ごはん　・ビーフカレー
・ブロッコリーサラダ
・温泉卵
・　・ゼリー
エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：18.7 g
カリウム　：　493　mg　塩分　：　3　g

1 月　19　日　火 曜日
・にゅうめん　・
・さつまいもと竹輪の天ぷら
・なばなのポン酢和え
・　・りんご
エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　782　mg　塩分　：　2.5　g

1 月　20　日　水 曜日
・ごはん　・ロールキャベツ風
・ブロッコリーの炒め物
・長芋の梅肉和え
・吸い物　・ヨーグルト
エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：18.9 g
カリウム　：　899　mg　塩分　：　2　g