お正月休み	
お正月休み	
1月　4　日　　**水曜日** ・赤米ごはん　　・松風焼き ・筑前煮 ・黒豆　，　伊達巻 ・吸物　　・ヨーグルト エネルギー：　657　kcal　たんぱく質：30.3 g カリウム　：　928　mg　塩分　：　2.6　g	
1月　5　日　　**木曜日** ・ごはん　　・さわらの西京焼き ・やわらかがんもの炊き合わせ ・なばなのゴマドレ和え　，　紅白なます ・味噌汁　　・ヨーグルト エネルギー：　563　kcal　たんぱく質：25.9 g カリウム　：　906　mg　塩分　：　2.5　g	
1月　6　日　　**金曜日** ・七草粥　　・チキンと野菜のバンバンジー ・ごぼう土佐煮 ・ゆかり和え　，　きんとん ・吸物　　・ヨーグルト エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：23.3 g カリウム　：　904　mg　塩分　：　2　g	

1 月　9　日　　月 曜日

- 赤飯
- 筑前煮
- 南瓜のサラダ
- 吸物
- 鮭の塩焼き
- ヨーグルト

エネルギー：　475　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　1015　mg　塩分　：　2.1　g

1 月　10　日　　火 曜日

- ごはん
- 高野豆腐の炊き合わせ
- ほうれん草のぽん酢和え
- 味噌汁
- トンカツ
- みかん

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　818　mg　塩分　：　2.1　g

1 月　11　日　　水 曜日

- ごはん
- 冬瓜の炊き合わせ
- さつま芋の甘煮
- 味噌汁
- 赤魚の煮付け
- ゼリー

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：18.1 g
カリウム　：　793　mg　塩分　：　2.4　g

1 月　12　日　　木 曜日

- ごはん
- あらめの煮物
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- 鶏の味噌焼き
- ヨーグルト

エネルギー：　532　kcal　たんぱく質：23.2 g
カリウム　：　805　mg　塩分　：　2.7　g

1 月　13　日　　金 曜日

- てこね寿司
- ぎせい豆腐
- 金時豆
- 味噌汁
- かぶの炊き合わせ
- みかん

エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：29.2 g
カリウム　：　1075　mg　塩分　：　3.3　g

1 月　16　日　　月 曜日

- ごはん
- ミートボール
- 切干大根の五目煮
- ポテトサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　875　mg　塩分　　：2.3 g

1 月　17　日　　火 曜日

- ごはん
- 太刀魚の蒲焼風
- 炒り豆腐
- わかめとキャベツの酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　583　kcal　たんぱく質：23 g
カリウム　：　752　mg　塩分　　：2.1 g

1 月　18　日　　水 曜日

- 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：　630　kcal　たんぱく質：19 g
カリウム　：　498　mg　塩分　　：3 g

1 月　19　日　　木 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 白菜の煮びたし
- さつま芋のレモン煮
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　609　kcal　たんぱく質：19.2 g
カリウム　：　772　mg　塩分　　：2.4 g

1 月　20　日　　金 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ
- ブロッコリーの炒め物
- 長芋のおかか和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　484　kcal　たんぱく質：18.6 g
カリウム　：　837　mg　塩分　　：1.9 g

1 月　23　日　　月 曜日

- 焼きそば
- グリンピースの卵とじ
- ポテトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　571　kcal　たんぱく質：28.5 g
カリウム　：　844　mg　塩分　：　5.3 g

1 月　24　日　　火 曜日

- ごはん
- ひじきの煮物
- ミモザサラダ
- ホワイトシチュー
- ゼリー

エネルギー：　638　kcal　たんぱく質：19.8 g
カリウム　：　833　mg　塩分　：　1.6 g

1 月　25　日　　水 曜日

- ごはん
- 青梗菜の炒め物
- 大根のサラダ
- けんちん汁
- 黒メバルの煮付け
- ゼリー

エネルギー：　421　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　826　mg　塩分　：　2.1 g

1 月　26　日　　木 曜日

- ごはん
- かぶの炊き合わせ
- なばなのお浸し
- 味噌汁
- 豚しゃぶ
- ヨーグルト

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：22.2 g
カリウム　：　798　mg　塩分　：　1.9 g

1 月　27　日　　金 曜日

- にゅうめん
- ブロッコリーサラダ
- あじの天ぷら
- ヨーグルト

エネルギー：　486　kcal　たんぱく質：25.6 g
カリウム　：　681　mg　塩分　：　3.5 g

1 月　30　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 酢豚 ・ 厚焼き玉子 ・ なばなのごまドレ和え ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー:　611　kcal　たんぱく質:　24.5　g カリウム　:　769　mg　塩分　:　2.7　g	
1 月　31　日　　火 曜日 ・ 菜飯　　・ 刺身 ・ 切干大根の五目煮 ・ めひびときゅうりの酢の物 ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー:　448　kcal　たんぱく質:　23.6　g カリウム　:　679　mg　塩分　:　1.8　g	