お正月休み	
お正月休み	
お正月休み	
1月　4　日　　木曜日 ・赤飯　・松風焼き ・筑前煮　・黒豆 ・かまぼこ　・伊達巻 ・吸物　・ゼリー エネルギー：　607　kcal　たんぱく質：　29　g カリウム　：　909　mg　塩分　：　2.5　g	
1月　5　日　　金曜日 ・ごはん　・さわら西京焼き ・やわらかがんも炊き合わせ　・紅白なます ・小松菜のゴマドレッシング和え ・味噌汁　・ヨーグルト エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：24.6　g カリウム　：　905　mg　塩分　：　2.5　g	

1 月　8　日　　月 曜日

- 赤飯
- 鮭の塩焼き
- 里芋のあんかけ
- 小松菜のお浸し
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　383　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　1028　mg　塩分　：　2.1　g

1 月　9　日　　火 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 南瓜炊き合わせ
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　622　kcal　たんぱく質：　24.1　g
カリウム　：　919　mg　塩分　：　2.3　g

1 月　10　日　　水 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆腐炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　590　kcal　たんぱく質：　20.7　g
カリウム　：　664　mg　塩分　：　2.2　g

1 月　11　日　　木 曜日

- ごはん
- 赤魚の煮付け
- 白菜の煮浸し
- さつま芋の甘煮
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：　19.4　g
カリウム　：　817　mg　塩分　：　2.4　g

1 月　12　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- あんかけ豆腐
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　549　kcal　たんぱく質：　25.4　g
カリウム　：　798　mg　塩分　：　2.5　g

1 月　15　日　　月 曜日

- ごはん
- おでん
- さんまの塩焼き
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　594　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　853　mg　塩分　：　2.6　g

1 月　16　日　　火 曜日

- ごはん
- ミートボール
- 切干大根の五目煮
- 南瓜酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　553　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　812　mg　塩分　：　2.4　g

1 月　17　日　　水 曜日

- 鍋焼きうどん
- 太刀魚の蒲焼風
- わかめときゃべつの酢の物
- バナナ

エネルギー：　601　kcal　たんぱく質：28.9 g
カリウム　：　942　mg　塩分　：　3.2　g

1 月　18　日　　木 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 温泉卵
- ゼリー

エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：18.3 g
カリウム　：　489　mg　塩分　：　3　g

1 月　19　日　　金 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 白菜の煮浸し
- さつま芋のレモン煮
- 味噌汁
-

エネルギー：　613　kcal　たんぱく質：19.1 g
カリウム　：　791　mg　塩分　：　2.4　g

1 月　22　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんも炊き合わせ
- 卵豆腐
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：28.2 g
カリウム　：　675　mg　塩分　：　2.4　g

1 月　23　日　　火 曜日

- 焼きそば
- グリーンピースの卵とじ
- ポテトサラダ
- 人参のポタージュ
- ヨーグルト

エネルギー：　623　kcal　たんぱく質：29.4 g
カリウム　：　1137　mg　塩分　：　4.8　g

1 月　24　日　　水 曜日

- ごはん
- ホワイトシチュー
- ひじきの煮物
- キャベツとリンゴのサラダ
- ゼリー

エネルギー：　635　kcal　たんぱく質：18.5 g
カリウム　：　845　mg　塩分　：　1.6　g

1 月　25　日　　木 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 小松菜ときのこの煮浸し
- 大根のサラダ
- 茶碗蒸し
- リンゴ

エネルギー：　467　kcal　たんぱく質：26.9 g
カリウム　：　921　mg　塩分　：　2.7　g

1 月　26　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- かぶ炊き合わせ
- 小松菜のお浸し
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　571　kcal　たんぱく質：21.3 g
カリウム　：　868　mg　塩分　：　1.8　g

1 月　29　日　　月 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 ・ みぞれ汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　478　kcal　たんぱく質：28.3 g カリウム　：　875　mg　塩分　：　1.3 g	
1 月　30　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 酢豚 ・ 湯豆腐 ・ 小松菜のごまドレッシング和え ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：23.9 g カリウム　：　862　mg　塩分　：　2.5 g	
1 月　31　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ かれいの煮付け ・ 豚入り野菜炒め ・ えのきのとろろ和え ・ 味噌汁　　・ イチゴ エネルギー：　440　kcal　たんぱく質：24.4 g カリウム　：　781　mg　塩分　：　2.2 g	