1月　6　日　　月曜日 ・ごはん　　・照り焼きチキン ・ごぼう土佐煮 ・ゆかり和え　　・きんとん ・みぞれ汁　　・リンゴ エネルギー：　576　kcal　たんぱく質：　22　g カリウム　：　970　mg　塩分　：　2.6　g	
1月　7　日　　火曜日 ・七草粥　　・八宝菜 ・厚焼き玉子 ・小松菜胡麻和え ・春雨スープ　　・リンゴ エネルギー：　404　kcal　たんぱく質：18.4　g カリウム　：　782　mg　塩分　：　1.7　g	
1月　8　日　　水曜日 ・ごはん　　・ハンバーグ ・南瓜の炊き合わせ ・豆サラダ ・味噌汁　　・杏仁豆腐 エネルギー：　589　kcal　たんぱく質：21.9　g カリウム　：　844　mg　塩分　：　2　g	
1月　10　日　　金曜日 ・ごはん　　・トンカツ ・高野豆腐の炊き合わせ ・人参サラダ ・味噌汁　　・ゼリー エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：21.3　g カリウム　：　666　mg　塩分　：　2.2　g	

1 月　13　日　　月 曜日 ・ てこね寿司　　・ かぶの炊き合わせ ・ ぎせい豆腐 ・ 金時豆 ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：32.3 g カリウム　：　1118　mg　塩分　：　3.5　g	
1 月　14　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 松風焼き ・ キャベツの卵とじ ・ ブロッコリーサラダ ・ 石狩汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　611　kcal　たんぱく質：　29　g カリウム　：　795　mg　塩分　：　2.1　g	
1 月　15　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ おでん ・ さんまの塩焼き ・ 吸物 ・ ゼリー エネルギー：　617　kcal　たんぱく質：25.9 g カリウム　：　827　mg　塩分　：　2.5　g	
1 月　17　日　　金 曜日 ・ 鍋焼きうどん ・ ブリの塩焼き ・ わかめときゃべつの酢の物 ・ ゼリー エネルギー：　566　kcal　たんぱく質：30.6 g カリウム　：　910　mg　塩分　：　3.4　g	

1 月　20　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ ロールキャベツ風 ・ ブロッコリーの炒め物 ・ 長芋のおかか和え ・ 吸物　　・ ゼリー エネルギー：　490　kcal　たんぱく質：18.6 g カリウム　：　813　mg　塩分　：　1.9 g	
1 月　21　日　　火 曜日 ・ 鮭ごはん　　・ ぎせい豆腐 ・ 里芋の炊き合わせ ・ 金時豆 ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー：　523　kcal　たんぱく質：22.7 g カリウム　：　967　mg　塩分　：　1.7 g	
1 月　22　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味 ・ やわらかがんもの炊き合わせ ・ 卵豆腐 ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　609　kcal　たんぱく質：28.3 g カリウム　：　682　mg　塩分　：　2.4 g	
1 月　24　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ ホワイトシチュー ・ ひじきの煮物 ・ きゃべつとりんごのサラダ ・ ゼリー　　・ ゼリー エネルギー：　630　kcal　たんぱく質：18.6 g カリウム　：　847　mg　塩分　：　1.7 g	

1 月　27　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ トロホッケのカレームニエル ・ スパケチャップ炒め ・ ミモザサラダ ・ コーンクリームスープ　・ バナナ エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：20.7 g カリウム　：　544　mg　塩分　：　2.2　g	
1 月　28　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 照り焼きチキン ・ じゃが芋のクリーム和え ・ 人参サラダ ・ 吸物　　・ イチゴ エネルギー：　585　kcal　たんぱく質：23.1 g カリウム　：　876　mg　塩分　：　2.6　g	
1 月　29　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ かれいの煮付け ・ 豚肉入り野菜炒め ・ えのきのとろろあえ ・ みぞれ汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　432　kcal　たんぱく質：22.9 g カリウム　：　923　mg　塩分　：　1.8　g	
1 月　31　日　　金 曜日 ・ 菜飯　　・ 刺身 ・ 切干大根煮物 ・ もずくときゅうりの酢の物 ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　453　kcal　たんぱく質：23.8 g カリウム　：　685　mg　塩分　：　1.9　g	