1月　4日　　水曜日 ・赤米ごはん ・照焼きチキン ・筑前煮 ・黒豆 ・紅白なます ・吸物 ・デザート(りんご) ・おやつ	
1月　5日　　木曜日 ・ごはん ・ブリの照り焼き ・高野豆腐の炊き合わせ ・ほうれん草のゴマ和え ・味噌汁 ・デザート(りんごのシロップ漬) ・おやつ	
1月　6日　　金曜日 ・ごはん ・ビーフカレー ・温泉卵 ・白菜のサラダ ・金時豆 ・デザート(杏仁豆腐) ・おやつ	
1月　7日　　土曜日 ・ごはん ・天ぷら ・イワシの煮付け ・かぶのサラダ ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
1月　8日　　日曜日 ・ごはん ・鶏むね肉のあんかけ ・かぼちゃの煮物 ・人参の酢味噌和え ・吸物 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	

1月　9日　　月曜日 ・てこね寿司 ・ひじきの煮物 ・青菜のごまマヨネーズ ・里芋の田楽 ・茶碗蒸し ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
1月　10日　　火曜日 ・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・切干大根の五目煮 ・ポテトサラダ ・中華スープ ・デザート(りんご) ・おやつ	
1月　11日　　水曜日 ・ごはん ・刺身 ・白菜の中華炒め ・炊き合わせ ・味噌汁 ・デザート(りんご) ・おやつ	
1月　12日　　木曜日 ・ごはん ・チキン南蛮 ・ふろふき大根 ・スパゲティサラダ ・かぼちゃの冷製スープ ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
1月　13日　　金曜日 ・ごはん ・さんまの塩焼き ・チンゲンサイとしめじの中華炒め ・湯豆腐 ・わかめスープ ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	

1月　14日　　土曜日 ・ごはん ・酢豚 ・高野豆腐の炊き合わせ ・金時豆 ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
1月　15日　　日曜日 ・ごはん ・ホワイトシチュー ・炊き合わせ ・豆サラダ ・青菜のぽん酢がけ ・デザート(ゼリー) ・おやつ	
1月　16日　　月曜日 ・ごはん ・照焼きチキン ・炊き合わせ ・白和え ・野菜スープ ・デザート(ゼリー) ・おやつ	
1月　17日　　火曜日 ・炊き込みご飯 ・かれいの煮付け ・白菜の中華炒め ・春雨サラダ ・味噌汁 ・デザート(バナナ) ・おやつ	
1月　18日　　水曜日 ・ごはん ・肉じゃが ・グリンピースの卵とじ ・かぼちゃの酢の物 ・吸物 ・デザート(バナナ) ・おやつ	

1月　19日　　木曜日 ・ごはん ・海老のチリソース ・豚入り野菜炒め ・炊き合わせ ・けんちん汁 ・デザート（ゼリー） ・おやつ	
1月　20日　　金曜日 ・ごはん ・ロールキャベツ風 ・湯豆腐 ・小松菜ののり和え ・さつま汁 ・デザート（①ヨーグルト・③ゼリー） ・おやつ	
1月　21日　　土曜日 ・鮭ごはん ・コロッケ ・チンゲンサイとしめじの中華炒め ・さつま芋の甘煮 ・茶碗蒸し ・デザート（りんご） ・おやつ	
1月　22日　　日曜日 ・ごはん ・牛すき焼き煮 ・切干の合い混ぜ ・味噌汁 ・デザート（りんご） ・おやつ	
1月　23日　　月曜日 ・ごはん ・さばの味噌煮 ・野菜炒め ・大根サラダ ・吸物 ・デザート（りんご） ・おやつ	

1月　24日　　火曜日 ・味噌煮込みうどん ・いわしの煮付け ・刻み昆布の煮物 ・大根のサラダ ・デザート(りんご) ・おやつ	
1月　25日　　水曜日 ・ごはん ・ブリの照り焼き ・炊き合わせ ・めひびときゅうりの酢の物 ・豚汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
1月　26日　　木曜日 ・ごはん ・豚の焼肉 ・炊き合わせ ・グリンピースの卵とじ ・味噌汁 ・デザート(バナナ) ・おやつ	
1月　27日　　金曜日 ・ごはん ・さわらの塩焼き ・ひりょうずの煮物 ・人参の酢味噌和え ・吸物 ・デザート(ゼリー) ・おやつ	
1月　28日　　土曜日 ・ごはん ・和風ハンバーグ ・炊き合わせ ・スパケチャップ炒め ・さつまいものポタージュ ・デザート(バナナ) ・おやつ	

1月　29日　　日曜日 ・ごはん ・エビマヨネーズ和え ・鶏ムネ肉の和風ソース ・白菜の煮浸し ・中華スープ ・デザート(バナナ) ・おやつ	
1月　30日　　月曜日 ・ごはん ・トンカツ ・あらめの煮物 ・春雨サラダ ・味噌汁 ・デザート(ゼリー) ・おやつ	
1月　31日　　火曜日 ・ごはん ・刺身(ねぎとろ) ・じゃが芋の煮ころがし ・わかめの酢の物 ・吸物 ・デザート(バナナ) ・おやつ	