1月　4日　金曜日
・赤米ご飯　・松風焼き
・筑前煮　・黒豆　・かまぼこ　・紅白なます
・吸物
・デザート(リンゴ)　・おやつ
エネルギー：　572kcal　　たんぱく質：　30.0g
カリウム　　：　886mg　　塩分　　：　2.3g

1月　5日　土曜日
・ご飯　・サワラの蒲焼風
・がんもの炊き合わせ　・紅白なます
・きんとん　・白菜のスープ
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　600kcal　　たんぱく質：　23.6g
カリウム　　：　891mg　　塩分　　：　1.6g

1月　7日　月曜日
・七草粥　・鮭の塩焼き
・ほうれん草・もやし炒め　・南瓜の煮物
・きんとん　・吸物
・デザート(みかん)　・おやつ
エネルギー：　458kcal　　たんぱく質：　19.0g
カリウム　　：　1108mg　　塩分　　：　1.5g

1月　8日　火曜日
・てこね寿司　・ふろふき大根
・金時豆　・白菜の胡麻和え
・吸物　・デザート(ゼリー)
・おやつ
エネルギー：　508kcal　　たんぱく質：　27.0g
カリウム　　：　1161mg　　塩分　　：　3.3g

1月　9日　水曜日
・ご飯　・海老のチリソース
・キャベツ炒め　・かぶのサラダ
・コンソメスープ
・デザート(フルーツ)　・おやつ
エネルギー：　485kcal　　たんぱく質：　18.3g
カリウム　　：　604mg　　塩分　　：　2.1g

1月　10日　木曜日
・ご飯　・タイの塩焼き
・里芋の炊き合わせ　・ほうれん草のお浸し
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　472kcal　　たんぱく質：　24.3g
カリウム　　：　1056mg　　塩分　　：　2.3g

1月　11日　金曜日
・ご飯　・豚しゃぶ
・ひじきの煮物　・キュウリの酢の物
・石狩汁
・デザート(バナナ)
エネルギー：　633kcal　　たんぱく質：　26.6g
カリウム　　：　857mg　　塩分　　：　1.9g

1月　12日　土曜日
・ご飯　・ロールキャベツ
・じゃが芋のクリーム和え
・大根のポン酢和え　・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　520kcal　　たんぱく質：　19.7g
カリウム　　：　928mg　　塩分　　：　2.7g

1月　14日　月曜日
・赤飯　・牛肉野菜炒め
・大根の炊き合わせ　・卵豆腐
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　415kcal　　たんぱく質：　22.1g
カリウム　　：　885mg　　塩分　　：　2.5g

1月　15日　火曜日
・ご飯　・イワシの煮付け　・紅白なます
・筑前煮　・さつま芋の甘煮
・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　613kcal　　たんぱく質：　24.3g
カリウム　　：　907mg　　塩分　　：　2.3g

1月　16日　水曜日
・ご飯　・鶏の味噌焼き
・けんちん炒め　・海草サラダ
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　547kcal　　たんぱく質：　23.7g
カリウム　　：　798mg　　塩分　　：　2.7g

1月　17日　木曜日
・ご飯　・カレイの煮付け
・じゃが芋の炊き合わせ
・インゲンと人参の胡麻ドレ和え
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　461kcal　　たんぱく質：　24.1g
カリウム　　：　914mg　　塩分　　：　2.6g

1月　18日　金曜日
・ご飯　・トンカツ
・卯の花　・ずいきの煮物
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　658kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　917mg　　塩分　　：　2.1g

1月　19日　土曜日
・ご飯　・サバの味噌煮
・グリンピース卵とじ
・キュウリと人参のナムル　・かぶのスープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　618kcal　　たんぱく質：　23.4g
カリウム　　：　787mg　　塩分　　：　2.0g

1月　21日　月曜日
・ご飯　・サワラの黄身焼き
・大豆五目煮　・ほうれん草のポン酢和え
・味噌汁
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　485kcal　　たんぱく質：　26.0g
カリウム　　：　1122mg　　塩分　　：　2.0g

1月　22日　火曜日
・ご飯　・照り焼きチキン
・スパケチャップ炒め　・大根のサラダ
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　566kcal　　たんぱく質：　22.5g
カリウム　　：　684mg　　塩分　　：　2.6g

1月　23日　水曜日
・ご飯　・おでん
・いも天ぷら　・インゲンおかか和え
・味噌汁
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　531kcal　　たんぱく質：　19.4g
カリウム　　：　781mg　　塩分　　：　3.2g

1月　24日　木曜日
・ご飯　・チキン南蛮風
・ブロッコリーの炒め物　・春雨サラダ
・吸物
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　628kcal　　たんぱく質：　23.3g
カリウム　　：　735mg　　塩分　　：　2.5g

1月　25日　金曜日
・ご飯　・サバの煮付け
・ぎせい豆腐　・小松菜の辛し和え
・豚汁
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　656kcal　　たんぱく質：　26.7g
カリウム　　：　1011mg　　塩分　　：　2.8g

1月　26日　土曜日
・ご飯　・酢豚
・さつま芋の炊き合わせ　・かぶの和え物
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　519kcal　　たんぱく質：　17.2g
カリウム　　：　926mg　　塩分　　：　1.1g

1月　28日　月曜日
・ご飯　・松風焼き
・かぶのカニあんかけ　・金時豆
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　506kcal　　たんぱく質：　25.8g
カリウム　　：　850mg　　塩分　　：　1.9g

1月　29日　火曜日
・ご飯　・ぶり大根
・厚揚げとねぎの醤油炒め
・わかめとキャベツの酢の物　・粕汁
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　567kcal　　たんぱく質：　25.1g
カリウム　　：　827mg　　塩分　　：　2.2g

1月　30日　水曜日
・ご飯　・牛すき焼き煮
・合い混ぜ
・吸物
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　500kcal　　たんぱく質：　22.9g
カリウム　　：　827mg　　塩分　　：　3.3g

1月　31日　木曜日
・ご飯　・刺身
・かぶの炊き合わせ　・人参の酢の物
・味噌汁
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　479kcal　　たんぱく質：　26.8g
カリウム　　：　905mg　　塩分　　：　1.6g