

| 日付 | 昼 食 | | | | 日付 | 昼 食 | | | | | |
|--------------|------------------|---------------|---------------------|------------|-------|--------------|-------------------|------------|-------------------------|------------|-------|
| 01/04 (月) | さつまいものマリネ | 四季の葛 まんじゅう | 高野豆腐 の五目煮 | カロリー(kcal) | 450.7 | 01/12 (火) | 大根のゆかり和え | パイン | ツナサラダ | カロリー(kcal) | 486.3 |
| | | | | タンパク質(g) | 19.5 | | | | | タンパク質(g) | 14.5 |
| | | | | 脂質(g) | 8.2 | | | | | 脂質(g) | 15.1 |
| | | | | 炭水化物(g) | 72.5 | | | | | 炭水化物(g) | 70.8 |
| | 鶏肉と野菜の寄せ煮 | | からし菜 のしらす 和え | 塩分(g) | 1.5 | | 炭火焼鶏 キャベツの昆布和え | | 春菊の煮物 | 塩分(g) | 1.9 |
| 01/05 (火) | 大根とベーコンの和 風煮 | つぼ漬 | マカロニ クリーム | カロリー(kcal) | 498.8 | 01/13 (水) | 野菜ソテー | 洋ナシ | からし菜と 高野豆腐の 煮物 | カロリー(kcal) | 468.5 |
| | | | | タンパク質(g) | 16.2 | | | | | タンパク質(g) | 19.3 |
| | | | | 脂質(g) | 10.7 | | | | | 脂質(g) | 8.1 |
| | | | | 炭水化物(g) | 81.4 | | | | | 炭水化物(g) | 76.7 |
| | ぶり味噌煮 彩り舞茸 | | モロヘイ ヤのおひ たし | 塩分(g) | 2.4 | | 蒸し鱈の味噌だれ | | しそひじき | 塩分(g) | 1.9 |
| 01/06 (水) | ザーサイともやしの ナムル | パイン | 枝豆そぼ ろ | カロリー(kcal) | 470.9 | 01/14 (木) | 里芋生姜風味わかめ 和え | 刻みたく あん | マカロニの 胡麻ドレッ シング和え | カロリー(kcal) | 504.3 |
| | | | | タンパク質(g) | 20.1 | | | | | タンパク質(g) | 17.4 |
| | | | | 脂質(g) | 9.7 | | | | | 脂質(g) | 12.6 |
| | | | | 炭水化物(g) | 73.2 | | | | | 炭水化物(g) | 77.7 |
| | えびと大根のけんちん煮 | | 紅生姜入 りたまご やき | 塩分(g) | 2.5 | | 豆腐とえびの炒め物 | | わらびと白 きくらげの ナムル | 塩分(g) | 2.3 |
| 01/07 (木) | 人参の甘味噌和え | りんご | イカとい んげんの 煮浸し | カロリー(kcal) | 475.7 | 01/15 (金) | ピーマンとじゃこ天 | 黄桃 | チンゲン菜 和え物 ゆ ず風味 | カロリー(kcal) | 506.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 16.7 | | | | | タンパク質(g) | 13.5 |
| | | | | 脂質(g) | 10.5 | | | | | 脂質(g) | 15.9 |
| | | | | 炭水化物(g) | 75.2 | | | | | 炭水化物(g) | 73.1 |
| | 牛肉とわかめの醤油炒め | | 凍り豆腐 含め煮 | 塩分(g) | 2.0 | | 豚肉とゆりねの卵とじ | | きくらげ菊 花 | 塩分(g) | 1.9 |
| 01/08 (金) | オクラのおかか和え | 白桃 | じゃが芋 のトマト 煮 | カロリー(kcal) | 508.6 | 01/16 (土) | 白菜のツナ和え | しば漬 | ささげと干 し海老の和 え物 | カロリー(kcal) | 479.8 |
| | | | | タンパク質(g) | 13.3 | | | | | タンパク質(g) | 14.7 |
| | | | | 脂質(g) | 15.2 | | | | | 脂質(g) | 10.8 |
| | | | | 炭水化物(g) | 76.2 | | | | | 炭水化物(g) | 77.5 |
| | 豚肉とチンゲン菜のうま煮 | | 蒟蒻と竹 筍の煮物 | 塩分(g) | 1.8 | | 鶏肉のみそ炒め | | ふんわり五 豆の煮物 | 塩分(g) | 2.4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|-------------|--------------------|------------|-------|-------|------------------|-------------------------|--|---------|------|
| 01/22 | | | 炒め煮 | 脂質(g) | 12.2 | 01/30 | | | | 脂質(g) | 6.3 |
| (金) | | | | 炭水化物(g) | 17.9 | (土) | | | | 炭水化物(g) | 24.7 |
| | にしん有馬煮 白菜とちくわの煮物 | | たたきご ぼう | 塩分(g) | 2.1 | | 鮭のねぎ味噌のせ 彩り舞茸 | ほうれん草 とコーンのパ ター炒め | | 塩分(g) | 1.8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | かぼちの小豆和え | パイン | 小松菜煮 びたし | カロリー(kcal) | 259.7 | | | | | | |
| | | | | タンパク質(g) | 12.1 | | | | | | |
| 01/23 | | | | 脂質(g) | 14.7 | | | | | | |
| (土) | | | | 炭水化物(g) | 17.9 | | | | | | |
| | 高菜と豚肉の炒め物 | | 人参の土 佐煮 | 塩分(g) | 1.6 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | 大根の酒かす煮 | ぶどう | 昆布のや わらか煮 | カロリー(kcal) | 242.1 | | | | | | |
| | | | | タンパク質(g) | 7.9 | | | | | | |
| 01/25 | | | | 脂質(g) | 11.5 | | | | | | |
| (月) | | | | 炭水化物(g) | 28.5 | | | | | | |
| | たっぷり野菜と豆腐真丈 | | オクラの おかか和 え | 塩分(g) | 2.7 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | 出し巻き玉子 | きゅうり の漬物 | しそひじ き | カロリー(kcal) | 236.0 | | | | | | |
| | | | | タンパク質(g) | 15.1 | | | | | | |
| 01/26 | | | | 脂質(g) | 13.3 | | | | | | |
| (火) | | | | 炭水化物(g) | 13.9 | | | | | | |
| | 骨ごとさばのみぞれ煮 チンゲン菜炒め煮 | | 蒟蒻と竹 輪の味噌 田楽 | 塩分(g) | 2.1 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | 白ごままつまいも | 白桃 | 畑菜と桜 海老のお 浸し | カロリー(kcal) | 207.5 | | | | | | |
| | | | | タンパク質(g) | 12.8 | | | | | | |
| 01/27 | | | | 脂質(g) | 8.1 | | | | | | |
| (水) | | | | 炭水化物(g) | 21.1 | | | | | | |
| | 鶏肉の治部煮 | | 豆腐チャ ンプルー | 塩分(g) | 1.7 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |