

2022年12月26日 ~ 2023年1月1日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)
朝	御飯 しらたき金平 いんげんのごま和え しそ昆布 すまし汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの胡桃和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 納豆和え 南瓜の甘煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 だし巻き卵 いんげんの炒め煮 味噌汁 カルシウムピーチ ヨーグルト	御飯 にしんの甘露煮 胡瓜としらすの酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にらの卵とじ がんもの煮物 味噌汁 カルシウムパイ ヨーグルト	御飯 寿厚焼卵・佃煮 かぶのおかか煮 しば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	シーフードカレー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ	御飯 鮭のチャン焼き なめ茸のみぞれ和え 吉野汁 グレープフルーツ	ねぎとろ丼 ふきと竹輪の金平 豚汁 アロエシロップ漬	ロールパン・クリームパン ポークビーンズ コンソメスープ キウイフルーツ	御飯 ハバーグ おろしホソ酢 かつらのわさび和え すまし汁 黄桃缶	年越しそば 若鶏の二色巻き 茄子の香味和え バナナ	赤飯 金目鯛の塩焼 祝い肴 煮しめ 雑煮 みかん
間	チップスター	雪の宿サラダせんべい	チョコバナナケーキ	お米のムース	プリン	アセロラゼリー	甘酒 干支まんじゅう
夕	御飯 ハムサラダフライ 高野の含め煮 しらすのおろし和え すまし汁	御飯 豚の柳川風 青梗菜の醤油漬 ザーサイ 五目スープ	御飯 肉豆腐 三色野菜のナムル 茄子醤油漬 すまし汁	御飯 鯖の甘みそ漬 ほうれん草入り卵炒め かぶのしそ和え きのこ汁	御飯 ホキの辛味焼 しゅうまい ごま高菜漬 すまし汁	御飯 和風ロールキャベツ 切干大根煮 たくあん漬 味噌汁	御飯 おでん みつばの和え物 かっぱ漬 味噌汁
栄養	I補給 - 1439kcal たんぱく質 57.9g 脂質 37.1g 炭水化物 213.7g 食塩相当量 7.8g 0	I補給 - 1405kcal たんぱく質 56.9g 脂質 34.0g 炭水化物 199.5g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1449kcal たんぱく質 58.5g 脂質 42.9g 炭水化物 190.2g 食塩相当量 5.7g 0	I補給 - 1441kcal たんぱく質 56.1g 脂質 42.7g 炭水化物 178.3g 食塩相当量 7.3g 0	I補給 - 1438kcal たんぱく質 62.8g 脂質 37.4g 炭水化物 205.0g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1354kcal たんぱく質 55.1g 脂質 27.2g 炭水化物 211.1g 食塩相当量 7.9g 0	I補給 - 1437kcal たんぱく質 63.0g 脂質 30.8g 炭水化物 232.8g 食塩相当量 7.2g 0

2023年1月2日 ~ 2023年1月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	<p>御飯 射込み高野含め煮 えびと貝柱の若葉蒸し おたふく豆 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 鱈の照焼・伊達巻 紅白なます 味噌汁 カルシウムパン ヨーグルト</p> 	<p>御飯 炒り卵の花 ふきと薩摩揚げの金平 味噌汁 ヨーグルト</p> 	<p>御飯 納豆 冬瓜の煮物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 小町麩の卵とじ きゅうりの塩もみ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>七草粥 南瓜のそぼろ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 スクランブルエッグ 菜の花のごま和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>御飯 牛肉ごぼう巻 祝い肴 煮しめ 吉野汁 りんご</p> 	<p>御飯 鮭の柚庵焼 祝い肴 煮しめ 豚汁 グレープフルーツ</p> 	<p>けんちんうどん 京風しゅうまい かぶの梅肉和え フルーツカクテル</p> 	<p>ロールパン・あんパン バーベキューチキン ミネストローネ アロエシロップ漬</p> 	<p>御飯 加いのムニエルソース シャーマンポテト コンソメスープ バナナ</p> 	<p>御飯 ブルコギ 豆腐とわかめのサラダ たまごスープ オレンジ</p> 	<p>御飯 海老のチリソース煮 冬瓜の煮物 味噌汁 パン缶</p> 
間	<p>バニラアイス</p>	<p>コーヒーゼリー</p>	<p>チョコパイ</p>	<p>栗カステラまんじゅう</p>	<p>やわらかおかしコボタ</p>	<p>だいだいのムース</p>	<p>厚切りチョコバウム</p>
夕	<p>御飯 和風麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 しその実漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 コロッケ 杓苳の辛子味噌和え しその実しめじ すまし汁</p> 	<p>御飯 鱈のバジル焼 茄子の味噌炒め うぐいす豆 味噌汁</p> 	<p>御飯 かじきの葱味噌焼き 小松菜のからし和え さつまいもの甘煮 すまし汁</p> 	<p>御飯 豚の生姜焼 大根とがんもの煮物 梅干し すまし汁</p> 	<p>御飯 蒸し鱈の梅肉ソース 春菊のなめ茸和え 白菜の煮浸し 味噌汁</p> 	<p>御飯 青椒牛肉絲 かぶのくず煮 キャブツのしその実和え すまし汁</p> 
	<p>I初キ - 1452kcal たんぱく質 59.6g 脂質 30.9g 炭水化物 224.5g 食塩相当量 7.5g 0</p>	<p>I初キ - 1456kcal たんぱく質 57.5g 脂質 30.5g 炭水化物 230.0g 食塩相当量 7.0g 0</p>	<p>I初キ - 1446kcal たんぱく質 55.2g 脂質 37.8g 炭水化物 214.1g 食塩相当量 7.8g 0</p>	<p>I初キ - 1435kcal たんぱく質 64.3g 脂質 30.5g 炭水化物 197.3g 食塩相当量 6.8g 0</p>	<p>I初キ - 1441kcal たんぱく質 64.3g 脂質 37.4g 炭水化物 194.1g 食塩相当量 7.4g 0</p>	<p>I初キ - 1361kcal たんぱく質 63.0g 脂質 36.3g 炭水化物 184.1g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初キ - 1441kcal たんぱく質 62.2g 脂質 37.6g 炭水化物 203.7g 食塩相当量 7.7g 0</p>

2023年1月9日 ~ 2023年1月15日

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	御飯 ウイナー入り野菜炒め もやしのマリネ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 いこみ高野煮 春菊の磯和え かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ツナ入り大根煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 オムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目大豆 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト	御飯 肉詰めいなり ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 松風焼 切干大根煮 すまし汁 りんご	担々麺 鶏のふんわりササゲ <small>パン屋さん年始お休みのための</small> トマトとわかめの華風和え <small>お休みのための</small> グレープフルーツ <small>お休みのための</small>	赤飯 天ぷら盛合せ 刺身盛合せ ごま豆腐 すまし汁 フルーツ盛合せ	サンドイッチ ビーフシチュー マセドアンスープ バナナ	御飯 メカジキの西京焼 揚げ茄子煮 味噌汁 白桃缶	御飯 厚揚げの甜麺醤炒め 韓国風肉じゃが のっぺい汁 みかん	御飯 鰯の照焼 野菜と油揚げの和え物 すまし汁 りんご
間	いちごババロア	マスカットゼリー	おしるこ	クリームチーズケーキ	まがりせんべい	ブルーベリークレープ	みたらし団子風デザート
夕	御飯 赤魚の煮付け 五目大豆 桜漬 すまし汁	御飯 五目卵焼き シルバーサラダ 高菜漬 味噌汁	御飯 すずきの金山寺焼 長いもの梅しそ和え たくあん すまし汁	御飯 カレーの五目あんかけ きんぴら大根 もやしのゆかり和え 味噌汁	本日の選択食は A: チキン南蛮 B: 豆腐ハンバーグ 御飯 ひじきの炒め煮 しば漬 すまし汁 です！お楽しみに♪	御飯 赤魚の味噌粕漬 さつまいもの甘煮 野沢菜漬 かきたま汁	御飯 豚肉の柳川風 かりわりとかにの和え物 ごま昆布 味噌汁
	I初食 - 1371kcal たんぱく質 62.0g 脂質 27.6g 炭水化物 208.7g 食塩相当量 6.5g 0	I初食 - 1368kcal たんぱく質 56.8g 脂質 32.4g 炭水化物 199.1g 食塩相当量 7.2g 0	I初食 - 1355kcal たんぱく質 64.2g 脂質 26.2g 炭水化物 206.7g 食塩相当量 6.3g 0	I初食 - 1407kcal たんぱく質 58.2g 脂質 51.8g 炭水化物 234.3g 食塩相当量 7.8g 0	I初食 - 1407kcal たんぱく質 63.1g 脂質 31.2g 炭水化物 200.7g 食塩相当量 7.3g 0	I初食 - 1366kcal たんぱく質 53.9g 脂質 24.4g 炭水化物 224.5g 食塩相当量 6.6g 0	I初食 - 1419kcal たんぱく質 64.1g 脂質 42.0g 炭水化物 188.2g 食塩相当量 6.1g 0

2023年1月16日 ~ 2023年1月22日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	御飯 信田煮 もずくの酢の物 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き 冬瓜と凍豆腐の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目大豆 だし巻たまご わかめの磯漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 筑前煮 ひじきサラダ 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 あさり大根 いり豆腐 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 いわしのかつお煮 ツナ入り野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 大豆とひじきの煮物 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	あんかけ焼きそば かぶの甘酢和え わかめスープ グレープフルーツ	ちらし寿司 刺身盛合せ 茶碗蒸し 豚の角煮 若竹汁 みかん	サンドイッチ 煮込みハンバーグ ミネストローネ アロエシロップ漬	御飯 かきフライ かまぼこのなめ茸和え 味噌汁 オレンジ	御飯 レモンペッパーチキン タラモサラダ かき玉汁 黄桃缶	御飯 鮭の香草パン粉焼き シルバーサラダ すまし汁 グレープフルーツ
間	カクテルゼリー	さつま芋まんじゅう	いちごのムースケーキ	焼プリンタルト	きなマンジェ	フィナンシェ	とろける杏仁豆腐
夕	御飯 すき焼き煮 温泉卵 きゅうりの古漬 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 しば漬 すまし汁	御飯 麻婆茄子 菜の花の錦糸和え しそ昆布 すまし汁	御飯 かにたま 野菜の鶏そぼろ炒め 野沢菜漬 味噌汁	御飯 厚揚げの肉味噌焼 ふきの白煮 キャブツのピカタ和え 豚汁	御飯 豆腐と海老の塩炒め じゃが煮 つぼ漬 味噌汁	御飯 回鍋肉 トマトとカラの華風和え ザーサイ 五目スープ
栄養	I初* - 1449kcal たんぱく質 61.1g 脂質 37.1g 炭水化物 200.7g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1453kcal たんぱく質 58.4g 脂質 35.7g 炭水化物 217.2g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1435kcal たんぱく質 64.8g 脂質 38.0g 炭水化物 203.5g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1444kcal たんぱく質 61.9g 脂質 44.2g 炭水化物 196.6g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1438kcal たんぱく質 58.0g 脂質 33.5g 炭水化物 200.8g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1408kcal たんぱく質 64.1g 脂質 27.2g 炭水化物 205.8g 食塩相当量 6.9g 0	I初* - 1396kcal たんぱく質 55.1g 脂質 34.4g 炭水化物 209.4g 食塩相当量 6.9g 0

2023年1月23日 ~ 2023年1月29日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	御飯 貝だくさんオムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 がんもどきの煮物 キャベツの華風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ウイナー入り厚巻卵 白菜とパ-ンの煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 かぶと鶏団子の煮物 きゅうりのおかか和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 だし巻き卵 里芋の含め煮 味噌汁 赤ぶどう&トマト ヨーグルト	御飯 いわしの香梅煮 菜の花と蟹の和え物 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 肉詰めいなり 三つ葉のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	カレーライス シーザーサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	塩ラーメン 焼餃子 卵と木耳の中華炒め りんご	ピビンバ丼 あさりとねぎのぬた わかめスープ グレープフルーツ	ロールパン・ジャパソ マカロニグラタン コンソメスープ フルーツカクテル	御飯 鱈フライ ふきと薩摩揚げの金平 すまし汁 みかん	御飯 肉団子の酢豚風 大根のごま醤油和え すまし汁 バナナ	御飯 ミートローフ ごぼうサラダ すまし汁 キウイフルーツ
間	はちみつレモンゼリー	サッポロポテトBBQ	プリン	ミニエクレア	カステラ	水ようかん	野菜と果物のゼリー
夕	御飯 親子煮 里芋の田楽 うぐいす豆 味噌汁	御飯 ハムエッグフライ 冬瓜のそぼろあん たくあん すまし汁	御飯 青椒牛肉絲 春雨サラダ 桜漬 味噌汁	御飯 鯖の幽庵焼き 小松菜の炒め煮 高菜漬 味噌汁	本日の選択食は A:肉じゃが B:鯖の煮付け 御飯 冷奴 青かつぱ漬 味噌汁 です！お楽しみに♪	御飯 ほっけの一夜干し 大豆とひじきの煮物 しば漬 かき玉汁	御飯 鯖の味噌煮 茄子の香味酢漬 赤かつぱ漬 味噌汁
夕							
	I初* - 1448kcal たんぱく質 58.6g 脂質 32.7g 炭水化物 206.1g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1413kcal たんぱく質 58.0g 脂質 39.7g 炭水化物 199.9g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1422kcal たんぱく質 59.2g 脂質 35.8g 炭水化物 206.4g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1431kcal たんぱく質 59.2g 脂質 39.1g 炭水化物 205.6g 食塩相当量 7.1g 0	I初* - 1427kcal たんぱく質 57.0g 脂質 24.7g 炭水化物 236.9g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1428kcal たんぱく質 64.0g 脂質 27.4g 炭水化物 226.8g 食塩相当量 7.1g 0	I初* - 1409kcal たんぱく質 56.2g 脂質 36.5g 炭水化物 207.2g 食塩相当量 6.7g 0

