



日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)

朝食	あけましておめでとうございます	パン 豆苗・人参のスープ	ご飯 清まし汁	パン 玉葱・レタスのスープ	ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁	ご飯 玉葱・白菜の味噌汁	パン ポテト・水菜のスープ	ご飯 麩・三つ葉の味噌汁
		ミートボール マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	厚揚げのそぼろあん さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	一口つくねの照り焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	鯖の味噌煮 筍の土佐煮 納豆 牛乳	コーンスクランブル ハムと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	肉じゃが キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳
		E P F C S 618 203 283 71.1 3.9	E P F C S 668 262 200 98.2 2.5	E P F C S 589 206 268 67.5 3.3	E P F C S 679 249 213 99.6 3.2	E P F C S 707 261 230 98.8 3.3	E P F C S 542 218 235 60.9 3.4	E P F C S 803 292 212 128.9 5.3
		513 172 262 52.8 3.5	512 237 197 61.1 2.5	484 175 247 49.2 2.9	523 224 210 62.5 3.2	551 236 227 61.7 3.3	437 187 214 42.6 3.0	647 267 209 91.8 5.3
昼食	あけましておめでとうございます	△ とんこつラーメン	△ ビビンバ丼	△ ナポリタン	△ 炒飯	△ チキンクリームシチュー	△ たぬきうどん	△ 肉豆腐丼
		たこ焼き りんごゼリー	温泉玉子 ヨーグルト	ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ	揚げ餃子 野菜サラダ	コーンフライ 野菜サラダ	なめ茸おろし フルーチェ ミックスベリー	蒸し鶏と大根の辛子醤油 フルーツ白玉
		ご飯	しめじ・小松菜の味噌汁	コンソメジュリアン ご飯・パン	わかめスープ	ご飯・パン	混ぜご飯	油揚げ・人参の味噌汁
		E P F C S 810 259 9.6 153.0 9.7	E P F C S 731 224 20.8 116.2 6.0	E P F C S 1,121 36.3 35.7 163.3 5.1	E P F C S 818 208 24.3 132.3 4.9	E P F C S 1,252 32.9 65.0 135.8 6.3	E P F C S 708 15.9 6.3 145.8 5.9	E P F C S 1,063 40.1 30.4 160.3 7.2

夕食	△ キーマカレー	△ ボークソテーオニオンソース	△ とんかつ	△ ハヤシライス	△ チキンソテー 和風きのこソース	△ 豚肉の甘辛焼き	△ 鶏肉の塩麹漬け	△ ハンバーグ デミグラスソース
	B	B	B	B	B	B	B	B
	白身魚のフリット レモンおろし醤油	さばの漬け焼き	マグロカツ	麻婆茄子	白身魚の細切り野菜甘酢 あんかけ	シーフードミックスフライ		
	△共通メニュー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 切干大根のコールスローサラダ ご飯 えのき・チンゲン菜の味噌汁	△共通メニュー 五目豆 ブロックのチーズおかか和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	△共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△共通メニュー ひじき煮 オクラのごま和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁	△共通メニュー 筑前煮 青梗菜ともやしの中華和え ご飯 にら・玉子の味噌汁	△共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 大根サラダ ご飯 ほうれん草・豆腐の味噌汁	
E P F C S 917 262 40.1 117.4 3.8	E P F C S 1,128 312 292 188.9 6.2	E P F C S 1,026 27.5 30.3 166.8 4.5	E P F C S 1,011 27.2 35.2 151.4 4.2	E P F C S 956 38.4 29.0 141.6 5.6	E P F C S 970 34.4 22.0 165.5 4.3	E P F C S 867 35.1 23.3 134.1 4.1	E P F C S 937 28.2 25.8 154.1 5.4	
Aご飯中 917 262 40.1 117.4 3.8	972 287 28.9 151.8 6.2	870 25.0 30.0 129.7 4.5	1,011 27.2 35.2 151.4 4.2	800 35.9 28.7 104.5 5.6	814 31.9 21.7 128.4 4.3	711 32.6 23.0 97.0 4.1	781 25.7 25.5 117.0 5.4	
Bご飯大 306 12.0 21.6 16.5 1.5	958 24.8 17.4 181.4 6.2	977 31.5 31.0 142.2 4.3	281 12.9 17.9 17.8 0.8	981 22.2 32.6 156.1 4.6	713 24.5 12.4 131.2 3.0	913 30.6 18.5 160.4 5.4	890 23.5 24.5 149.0 3.7	
Bご飯中 306 12.0 21.6 16.5 1.5	802 22.3 17.1 144.3 6.2	821 29.0 30.7 105.1 4.3	281 12.9 17.9 17.8 0.8	825 19.7 32.3 119.0 4.6	557 22.0 12.1 94.1 3.0	757 28.1 18.2 123.3 5.4	734 21.0 24.2 111.9 3.7	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)

朝食	パン キャベツ・ハムのスープ フランクフルト マカロニコンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 豆腐・水菜の味噌汁 厚揚げと鶏肉の塩炒め 大根の香味和え 納豆 牛乳	パン ほうれん草・人参のスープ 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 厚揚げ・葱の味噌汁 シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	パン はんぺん・人参のスープ スクランブルエッグ カリフラワーの胡麻風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯 竹輪・小松菜の味噌汁 鯖の塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	パン カレースープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 E P F C S 638 22.3 27.9 75.1 3.9	E P F C S 701 27.5 19.7 107.5 4.4	E P F C S 622 23.4 28.1 70.8 4.6	E P F C S 612 28.0 14.3 94.8 2.3	E P F C S 900 33.1 31.6 124.0 6.4	E P F C S 583 27.2 27.3 55.5 3.6	E P F C S 729 29.0 26.3 94.3 2.9	E P F C S 590 20.7 26.8 67.7 2.8
	ご飯中 E P F C S 533 19.2 25.8 56.8 3.5	E P F C S 545 25.0 19.4 70.4 4.4	E P F C S 517 20.3 26.0 52.5 4.2	E P F C S 456 25.5 14.0 57.7 2.3	E P F C S 744 30.6 31.3 86.9 6.4	E P F C S 478 24.1 25.2 37.2 3.2	E P F C S 573 26.5 26.0 57.2 2.9	E P F C S 485 17.6 24.7 49.4 2.4

昼食	△ 塩ラーメン 焼売 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	△ のり弁風丼 ひじきの胡麻マヨサラダ みかんゼリー チンゲン菜・椎茸の味噌汁	△ ミートソースパグティ 玉子サラダフライ 野菜サラダ 小松菜・ハムのスープ ご飯・パン	△ 豚丼 ほうれん草の梅和え バイン缶 ふのり・キャベツの味噌汁	△ 鶏肉きんぴら丼 大根とツナのマヨ和え 白桃 もやし・玉葱の味噌汁	△ 肉うどん イカ天 いちごゼリー 混ぜご飯	△ ハンバーグ丼 青梗菜とツナの胡麻ボン酢 焼きプリンタルト 白菜・揚げ玉の味噌汁	△ 醤油ラーメン 春巻 青りんごゼリー ご飯
	栄養価 E P F C S 884 29.4 18.3 146.5 10.0	E P F C S 1,083 26.3 38.1 164.3 7.4	E P F C S 934 22.8 26.3 150.8 5.1	E P F C S 894 25.3 27.5 143.5 4.3	E P F C S 860 22.5 20.4 148.6 3.8	E P F C S 898 27.3 16.7 156.4 6.8	E P F C S 731 23.2 20.3 115.8 3.9	E P F C S 887 25.6 17.4 155.2 8.0
	ご飯大 E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g

夕食	△ 豚肉の南蛮焼き	1月誕生日会メニュー 鶏の味噌煮	△ チキンカレー	△ 餃子	△ 豚肉のねぎ塩焼き	△ ケイジャンチキン	△ チキンカツ胡麻ソース	△ ポークソテー 和風ソース
	B さば南蛮	ソース焼きそば	B 四川麻婆豆腐	B 白身魚のコーンマヨ焼き	B カニクリームコロッケ	B きんぴら焼肉	B 揚げ餃子のパンバンジーソース	
	△B共通メニュー がんもの煮物 白菜のお浸し ご飯 はんぺん・わかめの味噌汁	フライドポテト 野菜サラダ ちらし寿司 豚汁 ブチシュー	△B共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△B共通メニュー 筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ	△B共通メニュー 長芋とオクラの青じそ風味 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	△B共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 茄子のみぞれ和え ご飯 葱・もずくの味噌汁	△B共通メニュー 根菜の煮物 インゲンの辛子マヨネーズ ご飯 高野豆腐・人参の味噌汁	△B共通メニュー ピリ辛こんにゃく めかぶときゅうりの酢の物 ご飯 焙煎のりの味噌汁
	栄養価 A.C.版大 1,108 31.4 46.5 143.1 6.1	E P F C S 1,310 55.3 56.9 149.6 11.0	E P F C S 1,167 30.2 49.3 156.4 6.1	E P F C S 667 15.5 10.0 132.1 2.9	E P F C S 1,060 35.2 40.6 141.8 4.4	E P F C S 984 35.9 29.7 148.8 5.5	E P F C S 1,034 23.6 33.0 165.1 5.1	E P F C S 958 30.6 28.8 146.7 4.6
	A.C.版中 952 28.9 46.2 106.0 6.1	E P F C S 584 17.3 33.8 53.4 3.5	E P F C S 511 13.0 9.7 95.0 2.9	E P F C S 904 32.7 40.3 104.7 4.4	E P F C S 828 33.4 29.4 111.7 5.5	E P F C S 878 21.1 32.7 128.0 5.1	E P F C S 802 28.1 28.5 109.6 4.6	E P F C S 833 18.2 22.2 145.3 5.0

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食のライス量は、大300gにて、種のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。



日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)

朝食	ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁  照焼き肉団子 十品目のうま煮 納豆 牛乳	パン ハム・水菜のスープ  ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 キャベツ・もずくの味噌汁  ニシンの甘露煮 ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	ご飯 はんぺん・葱の味噌汁  かにかま玉子ロール 白菜と油揚げのさっと煮 納豆 牛乳	パン コーン・玉葱のスープ  ロースハム ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯 大根・油揚げの味噌汁  鶏すき煮 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン 豆苗・玉葱の味噌汁  ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	
	栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	ご飯中	700 24.3 19.7 108.4 3.8	493 19.9 19.4 60.6 3.3	693 37.2 15.6 102.6 5.6	654 22.3 17.8 104.5 3.4	468 18.4 15.3 65.5 3.2	932 47.3 32.9 115.2 6.2	623 26.5 31.0 60.5 4.1

昼食	△ 新潟 たれカツ丼  もやしと山くらげの和え物 フルーツカクテル  小松菜・椎茸の味噌汁  	△ 焼きうどん  串カツ 野菜サラダ  豆腐・三つ葉の味噌汁 ご飯	△ 親子丼  チンゲン菜とワカメのチョレギ風 ダイスりんご  もやし・人参の味噌汁	△ にらそばろ丼  温泉玉子 みかん缶  キャベツ・揚げ玉の味噌汁	△ きつねうどん  オクラおろし コーヒゼリー  混ぜご飯	△ 塩豚丼  キャベツときゅうりの柚子風味 バナナ  はんぺん・水菜の味噌汁	△ 味噌ラーメン  ピーマン肉詰めフライ 蒟蒻オレンジゼリー  ご飯	
	栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	ご飯大	931 24.5 24.2 154.7 5.9	943 27.4 22.8 155.9 7.4	811 32.0 22.6 121.0 5.4	998 32.7 31.2 148.3 5.0	738 25.4 8.1 148.3 6.9	827 22.2 35.7 108.5 5.5	920 26.7 18.7 159.5 10.1

夕食	△ 豚キムチ	△ ポークカレー	△ 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	△ 豚肉のわさび醤油	△ グリルチキン サルサソース	△ ハンバーグ ベッパーソース	△ 豚肉の生姜焼き
	B 白身魚の磯辺揚げ	B 	B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ	B ホタテクリームコロッケ	B 揚げサバのおろし和え	B ミックスフライ	B チキンカツとエビカツ
	AB共通メニュー 高野豆腐の玉子とし 蒸し鶏とごぼうの胡麻マヨ和え ご飯 竹輪・豆苗の味噌汁	AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 五目きんぴら 大根サラダ ご飯 大根葉・なめこの味噌汁	AB共通メニュー いんげんのピーナッツ和え ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 豆サラダ ご飯 チンゲン菜・しめじの味噌汁	AB共通メニュー ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 大根の梅和え ご飯 白菜・ふのりの味噌汁
	栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	1,085 30.8 47.3 139.3 4.7	1,104 41.8 48.5 130.0 4.0	901 36.0 23.9 138.7 3.8	910 33.7 29.6 129.8 3.7	1,181 42.8 38.7 172.7 4.7	1,139 34.1 39.3 165.2 7.5	965 30.9 33.8 141.0 5.6
Aご飯中	929 28.3 47.0 102.2 4.7	1,104 41.8 48.5 130.0 4.0	745 33.5 23.6 101.6 3.8	754 31.2 29.3 92.7 3.7	1,025 40.3 38.4 135.6 4.7	983 31.6 39.0 128.1 7.5	809 28.4 33.5 103.9 5.6
Bご飯大	985 32.6 31.1 147.4 4.9	528 29.5 33.3 27.4 1.6	946 28.1 28.0 148.8 4.6	1,213 25.0 51.4 167.2 4.2	1,037 28.3 34.9 155.4 4.7	1,118 28.6 38.4 166.8 6.2	946 30.1 22.5 160.8 5.0
Bご飯中	829 30.1 30.8 110.3 4.9	528 29.5 33.3 27.4 1.6	790 25.6 27.7 111.7 4.6	1,057 22.5 51.1 130.1 4.2	881 25.8 34.6 118.3 4.7	962 26.1 38.1 129.7 6.2	790 27.6 22.2 123.7 5.0

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食のライス量は、大300gにて、種のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。