

日付	1月17日	月	1月18日	火	1月19日	水	1月20日	木	1月21日	金	1月22日	土	1月23日	日
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 塩もみ野菜・キウイフルーツ 惣菜（竹の子の土佐煮） R-1ヨーグルト		ゆかりごはん すまし汁 チキンナゲット 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト		コッペパン（ジャム&マーガリン） 豆のスープ オムレツ ほうれんそうとエリンギ炒め キウイフルーツ R-1ヨーグルト		クロワッサン（ジャム&マーガリン） グリーンピースポターージュ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ オレンジ R-1ヨーグルト		バターロール（ジャム&マーガリン） かぼちゃのスープ 温野菜サラダ キウイフルーツ R-1ヨーグルト		ごはん（のり佃煮） すまし汁 ソーセージの野菜炒め バナナ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト		ごはん 味噌汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜（大豆とひじきの煮物） R-1ヨーグルト	
	①647kcal②20.6g③20.9g④92.1g⑤3.3g		①612kcal②21.7g③14.7g④95.6g⑤4.3g		①534kcal②21.1g③20.5g④65.8g⑤2.5g		①640kcal②18.0g③36.6g④60.0g⑤2.3g		①463kcal②12.2g③16.3g④67.6g⑤1.4g		①498kcal②14.9g③4.4g④100.2g⑤2.3g		①626kcal②18.1g③15.3g④101.2g⑤2.4g	
昼食	カツ丼 すまし汁 えびのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ		ごはん 水菜のかきたまスープ さんまのかば焼き 塩もみ野菜 りんご ポテトサラダ		山菜なめこ蕎麦 白身魚の野菜ソースかけ 桃のヨーグルトソースかけ		<新年会>		ジャージャー麵 牛乳 豚しゃぶの大根おろしかけ 和風蒸し野菜 コーヒーゼリー添え		カレーライス 牛乳 れんこんのはさみフライ ゆで小松菜 いちご 和風サラダ		ラーメン 春巻 塩もみ野菜 トマト ヨーグルトポンチ	
	①816kcal②34.0g③32.0g④92.2g⑤2.4g		①701kcal②21.3g③25.0g④95.2g⑤2.2g		①433kcal②24.7g③7.2g④67.9g⑤1.6g				①860kcal②35.3g③28.5g④112.2g⑤3.5g		①801kcal②28.3g③24.1g④117.2g⑤4.0g		①768kcal②30.3g③22.3g④107.9g⑤4.2g	
間食昼	麦茶 スナック		麦茶 チョコ菓子		麦茶 菓子パン		麦茶 お誕生会		麦茶 プリン		麦茶 スナック		麦茶 スナック	
夕食	ごぼうごはん 白菜とツナの豆乳みそスープ 豚肉と大根のつや煮 白菜のごま和え みかん		ごはん 味噌汁 ハンバーグの煮込み ゆでキャベツ・粉ふき芋 バナナ もやしのじゃこ炒め		ごはん 豚汁 メンチカツ 塩もみ野菜 いちご 切り昆布の煮物		和風うどんの五目あんかけ サーモンのカルパッチョ 杏仁みかん		大根めし きりたんぼ汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ そばろ和え みかん		ごはん 味噌汁 グリルチキン コールスロー りんご わさび和え		ごはん 味噌汁 エビフライ ちぎりレタス いちご 大根のとも煮	
	①598kcal②23.9g③18.2g④84.0g⑤2.2g		①704kcal②26.2g③18.7g④105.9g⑤3.3g		①825kcal②29.8g③32.2g④100.7g⑤3.7g		①416kcal②19.5g③7.1g④67.0g⑤2.4g		①662kcal②20.9g③16.1g④105.7g⑤3.8g		①698kcal②22.5g③21.5g④99.6g⑤2.1g		①571kcal②17.5g③12.6g④94.2g⑤2.0g	
日付	1月24日	月	1月25日	火	1月26日	水	1月27日	木	1月28日	金	1月29日	土	1月30日	日
朝食	ごはん 味噌汁 なめたけとオクラの納豆和え バナナ 惣菜（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト		ごはん（ふりかけ） かきたま汁 マカロニサラダ キウイフルーツ 惣菜（竹の子の土佐煮） R-1ヨーグルト		コッペパン（ジャム&マーガリン） かぶのスープ シューマイ 塩もみ野菜 オレンジ R-1ヨーグルト		クロワッサン（ジャム&マーガリン） 麦入りトマトスープ ホットサラダ バナナ R-1ヨーグルト		バターロール（ジャム&マーガリン） コーンスープ ポイルウインナー コールスロー キウイフルーツ R-1ヨーグルト		ごはん（ふりかけ） すまし汁 ハムソテー 千切りキャベツ・プラム 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト		ごはん 味噌汁 ししゃも焼き ゆで小松菜・オレンジ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	
	①550kcal②19.9g③36.1g④103.2g⑤3.0g		①595kcal②16.6g③13.1g④98.4g⑤2.3g		①539kcal②19.0g③17.0g④77.8g⑤4.8g		①617kcal②17.4g③32.6g④65.4g⑤1.9g		①583kcal②17.7g③29.1g④62.6g⑤2.8g		①589kcal②18.1g③15.6g④92.2g⑤3.1g		①522kcal②22.5g③8.2g④86.2g⑤2.4g	
昼食	さんまのかば焼き丼 すまし汁 豚しゃぶサラダ フルーツあんみつ		ごぼうごはん 梅干しのスープ 豚肉と大根のつや煮 ポテトサラダ みかん		中華丼 たまねぎと生姜のスープ 餃子 いちご ミックスビーンズ温野菜サラダ		ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き チーズ豆竹輪 塩もみ野菜・りんご さつまいもサラダ		焼うどん わかめスープ えびのカルパッチョ ヨーグルトのゼリー添え		カレーライス コーヒー牛乳 ポーチドエッグサラダ フルーツのヨーグルトかけ		シーフードスパゲッティ ワンタンスープ ホットサラダ かぶの漬物 みかん	
	①692kcal②24.2g③25.6g④88.6g⑤1.6g		①717kcal②23.9g③26.6g④93.4g⑤2.5g		①693kcal②23.4g③21.3g④98.9g⑤2.3g		①686kcal②28.6g③16.6g④105.2g⑤4.1g		①554kcal②25.9g③15.4g④74.3g⑤4.7g		①751kcal②26.5g③19.6g④114.8g⑤2.5g		①676kcal②24.8g③18.2g④101.1g⑤1.6g	
間食昼	麦茶 スナック		麦茶 サブレ		麦茶 スナック		麦茶 菓子パン		麦茶 スナック		麦茶 スナック		麦茶 スナック	
夕食	ドライカレー きのこのクリームスープ サーモンのカルパッチョ 洋梨のヨーグルトソースかけ		ごはん 味噌汁 白身魚のきのこマヨ焼き ちぎりレタス りんご 切り昆布と糸こんの炒め煮		ごはん 粕汁 コロッケ ツナキャベツ サニーレタス・りんご コーンと和え		焼きカレーライス ブロッコリーと春雨のスープ ラーメンサラダ アロエフルーツ		ししゃもっこ丼 味噌汁 鶏唐のトマトソース 杏仁フルーツ		ごはん 味噌汁 魚の煮付け かぼちゃの煮付け ゆで白菜・みかん 小松菜のひじき和え		麻婆丼 めかぶスープ 八宝菜 いちごホイップ	
	①630kcal②22.7g③17.1g④95.0g⑤2.6g		①529kcal②18.2g③10.3g④91.6g⑤3.3g		①768kcal②36.2g③18.5g④108.7g⑤1.8g		①740kcal②21.0g③21.0g④112.9g⑤1.9g		①723kcal②27.0g③25.8g④91.4g⑤1.9g		①550kcal②22.8g③7.5g④96.6g⑤2.7g		①660kcal②29.0g③22.2g④81.0g⑤4.2g	