

(A)

	令和07年01月01日(水)	令和07年01月02日(木)	令和07年01月03日(金)	令和07年01月04日(土)	令和07年01月05日(日)	令和07年01月06日(月)	令和07年01月07日(火)
朝	海鮮粥 祝い肴 ヨーグルト	食パン 銀鮭のソテー &ほうれん草 カルシウム牛乳	黒糖ロール 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み カルシウム牛乳	たまごのお粥 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し ヨーグルト	御飯 オムレツ～トマトハヤシソース &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の炭火焼き &カリフラワーおかか カルシウム牛乳	七草粥 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し カルシウム牛乳
朝間	オレンジジュース	いちご牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳	100%りんごジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース
昼	◇元旦 赤飯 銀だらの西京焼き おせち盛り合わせ 雑煮風汁	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)黒豆 菜の花のくるみお和え みかん 具沢山けんちん汁	◇ネギトロ御膳 御飯 ねぎとろ 茄子のポン酢炒め イチゴゼリー さつま汁	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴーゼリー ごま油香るワカメスープ	◇チキンカツランチ 御飯 チキンカツ 付)キャベツ 人参サラダ ピーチムース ポタージュースープ	◇下町中華セット チャーハン 焼餃子 フルーツポンチ 中華スープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ キウイゼリー 野菜を食べるスープ
昼間	干支まんじゅう	おかき・甘酒	おしるこ	チーズケーキ	ドームケーキ(チョコ)	クリームパン	モカロールケーキ
夕	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の照焼き &きんぴらごぼう とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ツナとフロコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ツナとフロコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1869 kcal	エネルギー 1732 kcal	エネルギー 1679 kcal	エネルギー 1713 kcal	エネルギー 1862 kcal	エネルギー 1710 kcal	エネルギー 1636 kcal
	蛋白質 63.3 g	蛋白質 77.0 g	蛋白質 56.8 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 59.8 g	蛋白質 61.6 g	蛋白質 60.7 g
	脂質 51.0 g	脂質 39.7 g	脂質 38.3 g	脂質 53.6 g	脂質 46.7 g	脂質 43.7 g	脂質 46.8 g
	食塩相当 6.1 g	食塩相当 6.3 g	食塩相当 4.8 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.2 g
	食物繊維 21.6 g	食物繊維 19.5 g	食物繊維 18.0 g	食物繊維 22.5 g	食物繊維 35.5 g	食物繊維 16.1 g	食物繊維 16.2 g

(A)

	令和07年01月08日(水)	令和07年01月09日(木)	令和07年01月10日(金)	令和07年01月11日(土)	令和07年01月12日(日)	令和07年01月13日(月)	令和07年01月14日(火)
朝	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 野菜入りスクランブルエッグ &野菜のトマト煮込み カルシウム牛乳	黒糖ロール めばるの煮付け &大根と人参の煮物 カルシウム牛乳	たまごのお粥 ホッケみりん焼き &ブロッコリー炒め ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し カルシウム牛乳	黒糖ロール 鶏肉の炭火焼き &キャベツソテー カルシウム牛乳
朝間	いちご牛乳	グレープジュース	アップルジュース	いちご牛乳	100%りんごジュース	オレンジジュース	いちご牛乳
昼	◇おでかけランチ(駅そば) きつねそば コロッケ ジョア	◇コトコ煮込んだ牛皿定食 御飯 牛皿 小松菜のお浸し イチゴムース お吸い物(塩ちゃんこ)	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 きなこプリン お吸い物	◇旅するランチ(宮崎) 御飯 チキン南蛮 付)スナックエンドウ 豆サラダ ビタミンゼリー ポタージュスープ	◇白身魚のフライランチ 御飯 白身魚フライ 付)ジャーマンポテト 鶏もつ煮 フルーツ(みかん) けんちん汁	◇洋食ランチ 御飯 鶏肉のシャリアピン 付)パスタ さつまいものマリネ フルーツ(りんご) 野菜たっぷりスープ	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ビーマンソテー ビーンズサラダ ブドウゼリー 具沢山汁
昼間	バナナクリームサンド	パウムクーヘン	抹茶パンケーキ	ぜんざい	バナナクレープ	きみしぐれ	バタークッキー&チョコクッキー
夕	御飯 ヌケの照焼き &いんげん炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 麻婆なす オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1839 kcal	エネルギー 1670 kcal	エネルギー 1705 kcal	エネルギー 1842 kcal	エネルギー 1716 kcal	エネルギー 1740 kcal	エネルギー 1757 kcal
	蛋白質 67.4 g	蛋白質 64.4 g	蛋白質 59.0 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 69.4 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 66.1 g
	脂質 47.8 g	脂質 47.3 g	脂質 59.9 g	脂質 46.7 g	脂質 36.1 g	脂質 46.0 g	脂質 62.0 g
	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 4.9 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 6.0 g	食塩相当 6.1 g	食塩相当 5.5 g
	食物繊維 24.2 g	食物繊維 18.3 g	食物繊維 16.5 g	食物繊維 34.1 g	食物繊維 25.2 g	食物繊維 18.8 g	食物繊維 19.6 g

(A)

	令和07年01月15日(水)	令和07年01月16日(木)	令和07年01月17日(金)	令和07年01月18日(土)	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)
朝	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ヨーグルト	食パン とりつくね &菜の花 カルシウム牛乳	黒糖ロール 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 カルシウム牛乳	ほたてのお粥 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ &カリフラワーおなか カルシウム牛乳
朝間	グレープジュース	アップルジュース	コーヒー牛乳	グレープジュース	100%りんごジュース	いちご牛乳	グレープジュース
昼	◇豚のアップルジンジャーラ 御飯 豚肉のアップルジンジャー 付)ほうれん草ソテー 花野菜サラダ~人参ソース プリン クラムチャウダー	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え キウイゼリー お吸い物	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー さつま芋のゴロゴロサラダ オレンジゼリー	◇カニクリームコロッケ定食 御飯 カニクリームコロッケ 付)ナポリタン レバニラ炒め フルーツ(マンゴー) 根菜の和風汁	◇あったかポテトグラタンラ バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(みかん) かぼちゃのスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 唐揚げ 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇ぼかぼかシチューランチ 御飯 クリームシチュー キャベツサラダ メロンゼリー
昼間	レモンケーキ	(笑顔)抹茶モンブラン	ソフトサラダ	いちご蒸しパン	味噌まんじゅう	黒棒	ドームケーキ(こしあん)
夕	御飯 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 なます 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &カリフラワーおなか 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁
エネルギー	1677 kcal	エネルギー 1968 kcal	エネルギー 1635 kcal	エネルギー 1682 kcal	エネルギー 1779 kcal	エネルギー 1786 kcal	エネルギー 1705 kcal
蛋白質	68.9 g	蛋白質 57.5 g	蛋白質 53.4 g	蛋白質 60.5 g	蛋白質 62.6 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 64.9 g
脂質	43.3 g	脂質 69.1 g	脂質 48.0 g	脂質 51.0 g	脂質 42.3 g	脂質 54.3 g	脂質 51.7 g
食塩相当	5.8 g	食塩相当 8.0 g	食塩相当 5.8 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 5.6 g
食物繊維	17.4 g	食物繊維 18.4 g	食物繊維 16.5 g	食物繊維 20.0 g	食物繊維 27.6 g	食物繊維 16.0 g	食物繊維 17.7 g

(A)

	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の照焼き &いんげんの炒め物 カルシウム牛乳	黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ &ソー カルシウム牛乳	たまごのお粥 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し カルシウム牛乳	黒糖ロール だし巻きたまご &いんげんの炒め物 カルシウム牛乳
朝間	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳	100%りんごジュース	グレープジュース	アップルジュース
昼	◇下町中華セット 御飯 八宝菜 海鮮焼売 マンゴープリン 春雨スープ	◇金目鯛の煮付け御膳 御飯 金目鯛の煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 グレープゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	◇塩豚汁定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし 鶏もつ煮 フルーツ(りんご) 塩豚汁	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 マカロニサラダ ビタミンゼリー けんちん汁	◇メンチカツランチ 御飯 メンチカツ 付)キャベツ ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) コーンスープ	◇洋食屋さんのハンバーグ 御飯 ハンバーグステーキ 付)ポテト 卵とブロックリーのゴロゴロサラダ プリン パンケーキスープ	◇THE・定番！ポークカレー 御飯 ポークカレー ひじきと蒸し鶏のサラダ ピーチムース
昼間	ソフトぼうろ	いちごクリームサンド	チョコパン	バナナロールケーキ	★スイーツの日★	カスタードケーキ	きなこパンケーキ
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソー ブロックリーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のおおさおろし煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し ツナとブロックリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1748 kcal	エネルギー 1722 kcal	エネルギー 1665 kcal	エネルギー 1879 kcal	エネルギー 1731 kcal	エネルギー 1646 kcal
	蛋白質 59.2 g	蛋白質 62.6 g	蛋白質 65.9 g	蛋白質 63.0 g	蛋白質 54.6 g	蛋白質 67.2 g	蛋白質 57.4 g
	脂質 43.3 g	脂質 52.4 g	脂質 57.2 g	脂質 51.4 g	脂質 43.6 g	脂質 45.6 g	脂質 57.6 g
	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.3 g
	食物繊維 25.8 g	食物繊維 15.6 g	食物繊維 17.6 g	食物繊維 20.3 g	食物繊維 37.3 g	食物繊維 17.0 g	食物繊維 19.2 g

(A)

	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)				
朝	御飯 とりつくね &フロッピーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン さばの味噌煮 &白菜の煮浸し カルシウム牛乳	黒糖ロール 銀鮭のソテー &ほうれん草 カルシウム牛乳				
朝間	コーヒー牛乳	オレンジジュース	いちご牛乳				
昼	◇母さんの味！肉じゃが定食 御飯 肉じゃが レバー炒め フルーツ(洋ナシ) 野菜を食べるスープ	◇たまごうどん定食 たまごうどん 具) なすの田楽 コーヒー豆乳	◇豚肉の旨塩炒め定食 御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 黒糖ムース お吸い物				
昼間	もみじまんじゅう	チョコドーナツ	コーヒークリームサンド				
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁				
	エネルギー 1830 kcal	エネルギー 1792 kcal	エネルギー 1702 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 60.5 g	蛋白質 67.5 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 49.2 g	脂質 54.7 g	脂質 64.9 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 5.8 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g
	食物繊維 27.9 g	食物繊維 18.1 g	食物繊維 13.7 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g