

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	御飯 祝い汁(白玉) 日の出蒲鉾 数の子 一口昆布巻 浸し(ホウレン草) みかん 牛乳	御飯 ミ汁(白菜・油揚げ) いくら 厚焼卵 おたふく豆 辛子和え(ナハ) 牛乳	御飯 ミ汁(ホウレン草・人参・フ) 山菜入巾着袋 磯和え(ハクサイ・イトミツバ) 酢ばす 栗きんとん 牛乳	御飯 ミ汁(大根・生揚げ) 車麩卵とじ煮 小松菜ソテー たらこフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(里芋・玉葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(ハクサイ・インゲン) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・キャベツ) 五目巾着袋 浸し(菜の花) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(ホウレン草・油揚げ) 温泉卵 ウチワ和風和え 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(カブ・油揚げ) 鯛かつお味 生姜和え(コマツナ・ニンジン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミ汁(ナス・ニラ) 生揚げ野菜煮 ゆかり和え(カブ) 減塩のり佃煮 牛乳
昼食	炊きおこわ 新巻鮭 おろし おせち盛合せ 吹き寄せ煮(サトイモ) サントウ添え 磯和え(ハクサイ) 減塩しょうゆ	御飯 キムチ 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 五目金平煮(サツマ揚げ) しその実漬 祝い華	御飯 えびフライ ブロッコリー添え 減塩ソース レモン 卵豆腐 浸し(インゲン)	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 盛り合せサラダ みかん	御飯 鶏モ唐揚げ レモン 茹ミキャベツ 減塩しょうゆ 焼豆腐田楽 わか和え(フネソライ)	肉けんちんうどん ヤミ(長葱) パック七味 コールローサラダ アップルジュース	五目炊き込ごはん カブキ柚子焼 いんげんソテー添え パンプキンサラダ 辛子和え(キャベツ)	御飯 ハヤシ サラダ(レタス・キュウリ) 福神漬楽京漬 ジョア(ストロベリー)	御飯 鮭照焼 しし唐ソテー添え ポテトサラダ(ハム・キュウリ) 辛子和え(ナハ)
夕食	御飯 すき焼風煮 サラダ(レタス・キュウリ) おかか和え(ブロッコリー) アールスメロン	御飯 金目鯛照焼 はじかみ生姜 紅白なます 胡麻和え(コマツナ) 伊予柑	御飯 豚ロース和風ソテー アスパラガーステー添え コールローサラダ しば漬け リンゴ	御飯 鱈山椒焼 がり漬 さつま芋小倉煮 ウチワ和え	御飯 シバ-南部焼 しし唐ソテー 切昆布信田煮 ピーナツ和え(ホウレン草) パインアップル	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) しその実漬 オレンジ	御飯 牛肉細切炒め 湯豆腐(キ) 減塩しょうゆ 野沢菜漬 バナナ	御飯 本鱈生姜焼 サントウ添え ぜんまい・白滝煮 磯和え(ブロッコリー) みかん	御飯 鶏モ焼肉風 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ ひじき・油揚げ炒煮 しその実漬 リンゴ
成分	エネルギー 1747 kcal たんぱく質 80.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1952 kcal たんぱく質 82.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1950 kcal たんぱく質 62.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 78.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 65.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1908 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.2 g
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	<div data-bbox="1982 1066 2873 1978" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;"><b>謹賀新年</b></p> <p>皆さん、明けましておめでとうございます。                  今年は丑年です。丑年は「粘り強さ」や「堅実さ」、                  「誠実さ」を表す年といわれています。こつこつ積み                  重ねてきたことが成果として現れるということのよう                  です。焦らず着実に目標へ進んでいきたいですね。                  栄養管理室一同、より良い食事提供に努めて参りま                  すので今年もよろしく願いいたします。                  当院では1/1～1/3にお正月料理を提供いたします。                  1/2には和菓子もございますので、お楽しみください。                  本年が皆様にとってより良い年となりますように。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミ汁(ホトトカシ) 竹輪の甘辛煮 浸し(コマツナ・エノキ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミ汁(シメジ・人参・フ) カンキョウ煮 わさび和え(フネソライ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・ニラ) ツナオムレツ ゆず胡椒和え(ナハ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミ汁(トウモロコシ) フランクフルト・ヤサイ炒め ピーナツ和え(コマツナ) 竹フリカ 牛乳	御飯 ミ汁(ワカメ・フ) 納豆 切干・シイタケ炒り煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミ汁(トウモロコシ・キ) 卵とじ お浸し(コマツナ) 野菜フリカ 牛乳			
昼食	御飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソテー添え 南瓜煮付 磯浸し(白菜・人参)	御飯 白身魚酒蒸野菜アツカ 牛蒡サラダ(インゲン) 梅あえ(カリフラワー) おしる粉	五目ラーメン 青味添え ヤミ(長葱) さつま芋香り煮 ソール(ストロベリー)	御飯 ぶり塩焼 はじかみ生姜 里芋・人参・含煮 辛子和え(フネソライ)	御飯 鶏モ山椒焼 ブロッコリー添え マヨネーズ かぶ人参ベ-コン炒煮 和風和え(モヤシ)	御飯 和牛メンチカツ イカフライ 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 高野豆腐野菜含煮 しば漬け			
夕食	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 ウチワ和え バナナ	御飯 すき焼風煮 酢の物(キュウリ・モヤシ) しば漬け パインアップル	御飯 かじきステーキ風 いんげんソテー添え 盛り合せサラダ(レタス・トマト) 磯和え(ナス・キャベツ) みかん	御飯 松風焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 中華風酢の物 生姜和え(キャベツ) いちご	御飯 おでん パンプキンサラダ 胡麻和え(ハクサイ) バナナ	御飯 シバ-生姜焼 サントウ添え 大根シメジ 人参炒煮 ウチワ和え リンゴ			
成分	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 71.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1906 kcal たんぱく質 69.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1796 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1881 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.6 g			

