

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">謹賀新年</p>			筑前煮 ほうれん草のお浸し	帆立と玉葱の絹寄せ 湯葉と昆布の和え物	いわしの生姜煮 野沢菜大根	スペイン風オムレツ ツナサラダ
昼食				お正月お祝い膳 赤飯 おせち盛り合わせ 豆きんとん	しらす丼 南瓜の煮物 きゅうりの醤油漬け	鶏の照り焼き 豆と野菜の彩り煮 わかめと和え物のおかか和え	ポークカレー きのこのソテー フルーツ
夕食				ちらし寿司 ささがき金平 黒豆	麻婆豆腐 餃子 いんげんと白きくらげのナムル	赤魚の柚子塩焼き 豆乳しっとり卵の花 あさりとキャベツの生姜和え	たらの煮付け 4種の野菜寄せ揚げ 青菜と畑のお肉の和え物
				I材料- 697kcal 蛋白質 47.6g 脂質 18.6g 炭水化物 78g 食塩 5.1g	I材料- 397kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.5g 炭水化物 42g 食塩 4g	I材料- 474kcal 蛋白質 34.7g 脂質 19.5g 炭水化物 37.4g 食塩 4.9g	I材料- 585kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15.2g 炭水化物 30.3g 食塩 4.1g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	そぼろ豆腐 姫皮竹の子と落のお浸し	豆乳丸揚げの煮物 もやしナムル	マロニーと野菜の煮物 うぐいす豆	ミートボール甘酢ソース スパゲティサラダ	旬彩焼き 十彩ひじき	かに風味さつま揚げ インゲンの胡麻味噌和え	ブレインオムレツ やわらかごぼうレンコン明太マヨ
昼食	さばの塩焼き 里芋の煮物 ワカメとカニカマの酢の物	チキントマトソース ジャーマンポテト セロリミックス	白糸たらばが-醤油焼(トクボシ添え) ほうれん草の煮びたし 焼きなす	たぬきうどん 高野卵とじ グレーゼリー	油淋鶏 えびの彩りしんじょ 小松菜と焼き椎茸和え	さばの煮付け 炒り豆腐 白菜とわかめの生姜和え	あさりたっぷり春雨 シュウマイ きゅうりと中華くらげの和え物
夕食	肉味噌キャベツ 春雨中華味 豆と根菜のごまだれサラダ	アブラカレイの照り煮 切干大根煮 長芋オクラ和え	豚肉と野菜の炒め さつま芋甘露 ゆずもずく	アジ香味ソース カリフラワーの加あんかけ 南瓜サラダ	五色豆ごはん 大根のそぼろ煮 もやしの梅肉和え	ハヤシライス ほうれん草のベーコンソテー フルーツ	さんまの塩焼き 南瓜の天ぷら オクラおかか和え
	I材料- 551kcal 蛋白質 23.1g 脂質 27.2g 炭水化物 50.3g 食塩 4.4g	I材料- 395kcal 蛋白質 33.3g 脂質 13.6g 炭水化物 40.6g 食塩 3.9g	I材料- 590kcal 蛋白質 34.6g 脂質 25.2g 炭水化物 55.8g 食塩 3.5g	I材料- 724kcal 蛋白質 41.4g 脂質 21.7g 炭水化物 86.3g 食塩 6.1g	I材料- 476kcal 蛋白質 29.2g 脂質 25.3g 炭水化物 32.3g 食塩 4.4g	I材料- 585kcal 蛋白質 24.5g 脂質 33g 炭水化物 46.6g 食塩 4.4g	I材料- 728kcal 蛋白質 34.5g 脂質 25.6g 炭水化物 95.4g 食塩 3.5g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	畑のお肉の五目煮 ゆずたっぷり甘酢大根	筑前煮 ふきの酢みそ和え	さんまみぞれ煮 青菜と畑のお肉の和え物	クラムチャウダー やわらかごぼうサラダ	厚焼きたまご 胡瓜とツナの酢の物	カニつみれ あさりとキャベツの生姜和え	トマトオムレツ マカロニサラダ
昼食	マスみりん漬け焼き 筍の煮物 ほうれん草の白和え	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとかぶのクリーム煮 フルーツ	牛肉豆腐 ほぐしだらの和風あんかけ 桜えびとオクラのお浸し	エビ入り五目旨煮 鶏レバーの煮物 いんげんと白きくらげのナムル	豚そぼろごはん 豆と野菜の彩り煮 しば漬け	アジの塩焼き そぼろ豆腐 無添加白菜小松菜和え	白身魚の黒酢あん 麻婆大根 姫皮竹の子と落のお浸し
夕食	ロールキャベツ 人参と玉葱の卵炒め 北海道ポテトサラダ	鶏めし 枝豆のふわふわ豆腐 ワカメとカニカマの酢の物	おでん 切昆布の子和え キャベツの赤しそ和え	メンチカツ 高野豆腐の煮物 ほうれん草と切干大根の胡麻和え	赤魚生姜煮 里芋の煮物 山菜おろし	豚肉とピーマンの炒め さつまいもレモン煮 もやしの胡麻和え	ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー キャロットラペ
	I材料- 412kcal 蛋白質 27g 脂質 18.5g 炭水化物 34.3g 食塩 4.1g	I材料- 806kcal 蛋白質 35.1g 脂質 30.5g 炭水化物 93.8g 食塩 8.2g	I材料- 486kcal 蛋白質 29.2g 脂質 21.7g 炭水化物 28.4g 食塩 7.3g	I材料- 550kcal 蛋白質 27.5g 脂質 30.9g 炭水化物 39.5g 食塩 4.1g	I材料- 415kcal 蛋白質 32.7g 脂質 18.5g 炭水化物 27.9g 食塩 4.5g	I材料- 468kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.4g 炭水化物 38.8g 食塩 4.9g	I材料- 413kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.4g 炭水化物 41.3g 食塩 4.6g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	茄子のそぼろ煮 シークワーサー風味白菜漬け	帆立と玉葱の絹寄せ 切干大根の甘酢和え	がんもと野菜の含ませ煮 白花豆	ミートボールトマトソース おさつサラダ	カニそぼろ卵 ほうれん草のお浸し	いわしの生姜煮 もやしの梅肉和え	手作りマヨネーズ フレンチサラダ
昼食	ビーフカレー きのこのソテー 福神漬け	白身魚フライ カリフラワーの加あんかけ コールスローサラダ	醤油ラーメン 餃子 フルーツ	鶏肉の旨辛だれ 高野卵とじ 枝豆とひじきのゆば餡かけ	まぐろ漬け丼 4種の野菜寄せ揚げ 長芋オクラ和え	ハンバーグ スパゲティソテー 彩り野菜のマリネ	さばの煮付け ささがき金平 いんげんの胡麻和え
夕食	イワシごま味噌煮 ひじき大豆煮 菜の花おかか和え	山芋とレンコンの肉団子 豆乳しっとり卵の花 インゲンと木耳の和え物	豚角煮 ほうれん草の煮びたし わかめとしらすの酢の物	さば赤味噌焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 みかんなます	麻婆茄子 エビシュウマイ きゅうりと中華くらげの和え物	アブラカレイの照り煮 大根の煮物 白菜とわかめの生姜和え	チキンカレー ほうれん草のベーコンソテー 福神漬け
	I材料- 452kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12g 炭水化物 39.2g 食塩 6.4g	I材料- 630kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.6g 炭水化物 52g 食塩 3.8g	I材料- 820kcal 蛋白質 42.6g 脂質 33.5g 炭水化物 86.1g 食塩 8.8g	I材料- 624kcal 蛋白質 30.8g 脂質 35.8g 炭水化物 39g 食塩 3.9g	I材料- 591kcal 蛋白質 37.9g 脂質 24.2g 炭水化物 28.8g 食塩 4.1g	I材料- 503kcal 蛋白質 34.6g 脂質 19.8g 炭水化物 44g 食塩 5.2g	I材料- 607kcal 蛋白質 27.5g 脂質 35g 炭水化物 36.9g 食塩 5.4g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	あおさしんじょう セロリの浅漬け	豆乳丸揚げの煮物 ふきの酢みそ和え	畑のお肉の五目煮 ゆばとろろ	コーンクリーム煮 イタリアンサラダ	マロニーと野菜の煮物 白菜しらす和え	炒り豆腐 キャベツの赤しそ和え	
昼食	キャベツと玉子の炒め物 南瓜の煮物 オクラのなめたけ和え	ナガメバルの煮付け 野菜かき揚げ 焼きなす	かに玉 春雨中華味 小松菜と焼き椎茸和え	五目そば 茄子のそぼろ煮 フルーツ	さばの味噌煮 切り昆布の子和え ほうれん草の白和え	チンジャオロースー カニシュウマイ もやしナムル	
夕食	カニクリームコロッケ 筍の煮物 チンゲン菜の生姜和え	鶏の照り焼き さつま芋甘露 胡瓜とツナの酢の物	肉じゃが 白菜の煮浸し ゆずもずく	白身魚のバターソース仕立て ジャーマンポテト ツナ入りロール	三色丼 ほぐしだらの和風あんかけ オクラおかか和え	アジの梅しそ揚げ 大根のそぼろ煮 十彩ひじき	
	I材料- 486kcal 蛋白質 17.1g 脂質 26.9g 炭水化物 43.5g 食塩 4.6g	I材料- 581kcal 蛋白質 37.3g 脂質 26.4g 炭水化物 53.7g 食塩 3.6g	I材料- 522kcal 蛋白質 25.6g 脂質 22g 炭水化物 46.4g 食塩 4.6g	I材料- 599kcal 蛋白質 29.7g 脂質 11.3g 炭水化物 89.9g 食塩 6.8g	I材料- 611kcal 蛋白質 30.2g 脂質 28.7g 炭水化物 56.2g 食塩 4.9g	I材料- 462kcal 蛋白質 24.1g 脂質 26.1g 炭水化物 36.1g 食塩 4g	