

《元旦》							
	平成30年1月1日(月)	平成30年1月2日(火)	平成30年1月3日(水)	平成30年1月4日(木)	平成30年1月5日(金)	平成30年1月6日(土)	平成30年1月7日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	カニ雑炊	ご飯	ご飯	七草粥
	厚焼き卵	ミニオムレツ	青梗菜と厚揚げの旨煮	里芋炒り煮	豆腐のかにあんかけ	もやしのオイスター炒め	ひじき煮
	五目豆	マカロニサラダ	大根サラダ	オクラのごま和え	中華サラダ	白菜の梅おかつ和え	オニオンライス
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁	味噌汁
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト		ホワイトアップル	牛乳	乳酸菌飲料	
	412kcal	572kcal	418kcal	426kcal	426kcal	485kcal	402kcal
昼	<b>赤飯</b>	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	三色丼	ご飯
	<b>ぶりの照り焼き</b>	鶏のくわ焼き	鶏南蛮そば	鶏肉のピカタ	さわらの漬け焼き	金平ごぼう	回鍋肉
	<b>祝い皿</b>	豆腐のしんじょあんかけ	いか団子煮	ポトフ風煮物	じゃが芋煮つけ	ほうれん草のおろし和え	焼売
	<b>雑煮</b>	ほうれん草の白和え	白菜の磯和え	南瓜サラダ	菜の花のお浸し	すまし汁	青梗菜の中華和え
		吸い物	バナナ	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	
	720kcal	559kcal	558kcal	621kcal	500kcal	542kcal	588kcal
おやつ	練切	ココアワッフル	ルッガゼリー	青りんごゼリー	エクレア	今川焼き	ととやき
	77kcal	83kcal	47kcal	47kcal	93kcal	91kcal	60kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	たけのご飯
	鶏肉の照り焼き	松風焼き	白身魚のたらこマヨネーズ焼	和風ハンバーグ	豚肉の中華風炒め	鮭の塩焼き	千種焼き
	南瓜のいとし煮	大根の煮付け	ジャーマンポテト	大根そぼろ煮	ごぼうと筍の煮付け	大豆煮	ごぼう炒め煮
	いんげんのおかつマヨ和	なめ茸和え	ブロッコリーサラダ	水菜のサラダ	長芋の梅和え	胡瓜もろみ和え	ほうれん草のおろし和え
味噌汁	味噌汁	かき玉汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	
	597kcal	513kcal	553kcal	380kcal	511kcal	458kcal	556kcal

《ごちそうの日》							
	平成30年1月8日(月)	平成30年1月9日(火)	平成30年1月10日(水)	平成30年1月11日(木)	平成30年1月12日(金)	平成30年1月13日(土)	平成30年1月14日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	白菜のとりみ煮	ブロッコリーの洋風煮	小松菜とエビの炒め煮	角麩の炒り煮	大根の煮付け	さつま芋の金平	白菜の旨煮
	もずく酢	スパゲティサラダ	卵の花	青梗菜の中華和え	菜の花のお浸し	豆腐のサラダ	エビサラダ
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁	味噌汁
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料	
	381kcal	525kcal	439kcal	425kcal	363kcal	554kcal	384kcal
昼	ご飯	ご飯	<b>いなり寿司</b>	他人丼	ご飯	ご飯	ご飯
	がらみのきのこあんかけ	油淋鶏	<b>きつねぎしめん</b>	れんごんの金平	肉団子の野菜あんかけ	カニクリームコロッケ	鶏肉のマスタード焼き
	がんもの煮付け	キャベツの炒め煮	<b>茶わん蒸し</b>	水菜とオクラのサラダ	なすの煮付け	ほうれん草のソテー	青梗菜の塩炒め
	菜の花辛子と和え	オニオンライス	<b>コールスロー</b>	味噌汁	春雨の酢の物	カリフラワーサラダ	トマトサラダ
すまし汁	すまし汁	<b>フルーツ(みかん缶)</b>		中華スープ	コンソメスープ	すまし汁	
	528kcal	641kcal	725kcal	579kcal	535kcal	566kcal	529kcal
おやつ	抹茶饅頭	和のパンケーキ	ぶどうゼリー	マンゴプリン	和のパンケーキ	どら焼き	おはぎ
	107kcal	55kcal	33kcal	37kcal	56kcal	136kcal	100kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のカレー焼き	豆腐ステーキとろろソース	鶏肉のケチャップ炒め	しめじ豆腐のピリ辛煮	赤魚の煮つけ	豚肉と小松菜のんにく炒め	ほっけみりん焼
	大根のかにあんかけ	じゃが芋そぼろ煮	えび団子煮	白菜とベーコン煮	筍の煮付け	高野豆腐煮	ごぼうと牛肉の炒り煮
	いんげんのごま和え	海藻サラダ	大根サラダ	ささみのサラダ	豆腐のサラダ	南瓜サラダ	もやしの酢の物
味噌汁	すまし汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	
	499kcal	519kcal	544kcal	492kcal	494kcal	613kcal	510kcal

《カレーの日》							
	平成30年1月15日(月)	平成30年1月16日(火)	平成30年1月17日(水)	平成30年1月18日(木)	平成30年1月19日(金)	平成30年1月20日(土)	平成30年1月21日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	きのご雑炊	ご飯	ご飯
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ケチャップソテー	大根の炒め煮	たけのこの中華炒め	さつま揚げ炒め	茄子のそぼろあんかけ	アロケと卵炒め
	キャベツ塩昆布和え	カニ風味サラダ	味付きもずく	ワカメの酢の物	小松菜としらすのおかつ和え	とろろ	キャベツとハムのサラダ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁	味噌汁
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料	
	373kcal	542kcal	373kcal	367kcal	408kcal	531kcal	427kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	炊き込みご飯
	豚肉と茄子の味噌炒め	鮭のバター醤油ムニエル	味噌ラーメン	南瓜の煮付け	コロッケ	鶏肉のトマトソースかけ	白身魚のたらこマヨネーズ焼
	里芋の煮ころがし	小松菜信田煮	切干し大根の煮付	わかのおかつ和え	白菜とエビのクリーム煮	スパゲティソテー	ひじき豆煮
	ほうれん草の柚香和え	トマトサラダ	いんげんのドレッシング和え	味噌汁	ほうれん草のおろし和え	カニサラダ	小松菜の辛子と和え
すまし汁		キウイフルーツ		コンソメスープ	すまし汁	すまし汁	
	535kcal	485kcal	529kcal	532kcal	594kcal	580kcal	526kcal
おやつ	カカオケーキ	たい焼き	抹茶プリン	マスカットゼリー	クリームコンフェ	シフォンケーキ	ドーナツ
	72kcal	94kcal	55kcal	47kcal	80kcal	92kcal	93kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	<b>カレーライス(ビーフ)</b>	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐ハンバーグ	鶏肉の照り焼き	華風卵焼き	<b>香の物</b>	豚肉とごぼうの炒り煮	鶏肉の味噌煮	牛肉の甘辛煮
	れんごん土佐炒め	えび団子煮	鶏団子の煮物	<b>海藻サラダ</b>	じゃが芋煮つけ	青梗菜あんかけ炒め	もやし炒め
	コールスロー	わかめサラダ	もやしと貝割れのサラダ	<b>フルーツ(白桃缶)</b>	菜の花のごま和え	キャベツ塩昆布和え	なすのごま和え
すまし汁	すまし汁	味噌汁		すまし汁	すまし汁	味噌汁	
	498kcal	517kcal	516kcal	555kcal	542kcal	611kcal	486kcal

《カレーの日》							
	平成30年1月22日(月)	平成30年1月23日(火)	平成30年1月24日(水)	平成30年1月25日(木)	平成30年1月26日(金)	平成30年1月27日(土)	平成30年1月28日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯	ご飯
	いんげん生姜炒め	ツナじゃが	ちくわとひじきの炒め煮	じゃが芋煮つけ	甘辛煮	高野豆腐煮	なすの煮付け
	胡瓜の酢の物	マカロニサラダ	卵の花	佃煮	中華サラダ	小松菜のきのこ和え	白菜塩昆布和え
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁	味噌汁
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料	
	365kcal	579kcal	441kcal	394kcal	444kcal	487kcal	355kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯	<b>チキンカレーライス</b>	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の中華風炒め	鶏肉の味噌焼き	焼きそば	<b>香の物</b>	ポークソテーオニオンソース	ツナ入り千種焼き	さけのヨネズ焼
	大根の煮付け	こんにゃくの炒り煮	大根そぼろ煮	<b>豆腐のサラダ</b>	キャベツのツナ炒め	野菜のきんぴら	ポテトソテー
	春雨の中華サラダ	いんげんのピーナツ和え	小松菜の錦糸和え	<b>フルーツ</b>	ひじきのサラダ	南瓜サラダ	キャベツとハムのサラダ
中華スープ	すまし汁	フルーツ		かき玉汁	味噌汁	コンソメスープ	
	510kcal	515kcal	652kcal	612kcal	583kcal	587kcal	557kcal
おやつ	プチクレープ	おはぎ	もものゼリー	黒ごまプリン	和のパンケーキ	プチクレープ	大島饅頭
	58kcal	98kcal	38kcal	74kcal	55kcal	58kcal	107kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	芋ご飯	ご飯
	白身魚のピカタ	豚肉とろみ炒め	麻婆豆腐	鶏の利休煮	魚のタレ焼き	鶏肉のレモン焼き	豚肉のしそ炒め
	ほうれん草とピーマンの炒め物	里芋の味噌かけ	青梗菜のオイスター炒め	なすの甘辛炒め	さつま芋の旨煮	ブロッコリーのコンソメ煮	竹輪の糸昆布煮
	カリフラワーのマリネ	白菜のごま酢和え	もやしのナムル	カリフラワーのサラダ	大根と胡瓜の和え物	ごぼうサラダ	錦糸和え
コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	
	605kcal	494kcal	502kcal	532kcal	497kcal	575kcal	484kcal

《郷土料理・大阪》							
	平成30年1月29日(月)	平成30年1月30日(火)	平成30年1月31日(水)				
朝	ご飯	パン	ご飯				
	大根うすくず煮	もやしとアスパラのソテー	高野豆腐の含め煮				
	五目豆	スパゲティサラダ	小松菜の和え物				
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁				
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト					
	359kcal	504kcal	492kcal				
昼	ご飯	ひじきご飯	ご飯				
	<b>さばの煮つけ</b>	他人煮	エビカツ				
	<b>やわらかたこ焼き</b>	ツナじゃが	白菜の旨煮				
	<b>がらなます</b>	ささみと胡瓜の中華和え	トマトサラダ				
<b>粕汁</b>	味噌汁	コンソメスープ					
	965kcal	649kcal	561kcal				
おやつ	抹茶ワッフル	シュークリーム	パインゼリー				
	80kcal	141kcal	38kcal				
夕	ご飯	ご飯	ご飯				
	さわらの漬け焼き	八宝菜	赤魚の粕漬け焼				
	南瓜のそぼろ煮	青梗菜と厚揚げの旨煮	炊き合わせ				
	大根と胡瓜の和え物	もずく酢	オニオンライス				
味噌汁	すまし汁	すまし汁					
	574kcal	559kcal	436kcal				

