

								《元旦》			
朝 昼 あ や つ									令和4年1月1日(土)	令和4年1月2日(日)	
									ご飯 ひろうすの煮付け 彩り野菜の白和え 味噌汁 牛乳 585kcal	ご飯 はんべんの煮物 豆と根菜の胡麻だれサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 409kcal	
									赤飯 黒豆 伊達巻 紅白蒲鉾 きんとん 人蔘ねじり梅 スモークサーモン 紅白なます 雑煮 420kcal	ご飯 赤魚の煮付け 南瓜の煮もの 胡瓜のもろみ和え そうめん汁 455kcal	
									練り切り 118kcal	やわらかおかき 61kcal	
タ									ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 春巻き とろろ 中華スープ 595kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 豆腐のしんじょあんかけ 小松菜としらすのおかか和え 味噌汁 505kcal	
《カレーの日》											
朝 昼 あ や つ	令和4年1月3日(月)	令和4年1月4日(火)	令和4年1月5日(水)	令和4年1月6日(木)	令和4年1月7日(金)	令和4年1月8日(土)	令和4年1月9日(日)				
	ご飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 408kcal	パン 目玉焼き スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳 481kcal	ご飯 ちくわの炒り煮 金時豆煮 味噌汁 ヨーグルト 405kcal	ご飯 鶏団子とレンコンの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 473kcal	七草粥 厚焼き卵 茄子ずんだ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 438kcal	ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 牛乳 452kcal	ご飯 里芋の旨煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 424kcal				
	ご飯 メンチカツ 角麩煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 475kcal	炊き込みご飯 さばのおろし煮 キャベツのオイスター炒め いんげんのピーナツ和え すまし汁 531kcal	ご飯 きつねきしめん えびのかき揚げ ココアムース 611kcal	カレーライス (ボーク) 香の物 トマトサラダ 野菜ジュース 534kcal	ご飯 たらの磯辺焼き 厚揚げの煮物 もやしのごま和え 味噌汁 520kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き きのこソテー 長手の梅和え そうめん汁 535kcal	エビピラフ 餃子 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 465kcal				
	なごやん 139kcal	おはぎ 100kcal	やわらかおかき 10kcal	桃のゼリー 38kcal	パームクーヘン 102kcal	パインゼリー 38kcal	プチクレープ 90kcal				
タ	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル さつま芋の旨煮 もずく酢 すまし汁 489kcal	ご飯 タンドリーチキン ひじき煮 白菜の柚香和え 味噌汁 486kcal	ご飯 ぎせい豆腐 大根の煮付け 小松菜の和え物 味噌汁 509kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ぜんまいの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 489kcal	ご飯 牛肉柳川煮 春巻き ささみと胡瓜の中華和え 中華スープ 632kcal	ご飯 豆腐のそぼろあん れんごんの金平 オニオンスライス 味噌汁 610kcal	菜飯 かれいの西京焼き 長芋ときこのバター醤油炒め カリフラワーのマリネ すまし汁 516kcal				
								《カレーの日》		《カレーの日》	
	令和4年1月10日(月)	令和4年1月11日(火)	令和4年1月12日(水)	令和4年1月13日(木)	令和4年1月14日(金)	令和4年1月15日(土)	令和4年1月16日(日)				
	ご飯 高野豆腐煮 金時豆 味噌汁 乳酸菌飲料 407kcal	パン ウインナーソーテ ポテトサラダ ポタージュスープ 牛乳 561kcal	ご飯 白菜の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ヨーグルト 420kcal	ご飯 南瓜のそぼろ煮 もやしのお浸し 味噌汁 乳酸菌飲料 401kcal	五目雑炊 ごぼうの炒め煮 彩り野菜の白和え 味噌汁 乳酸菌飲料 379kcal	ご飯 はんべんの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁 牛乳 447kcal	ご飯 生揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料 395kcal				
昼 あ や つ	ご飯 干種焼き カニクリームコロッケ 白菜の梅おかか和え けんちん汁 582kcal	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 糸昆布煮 もやしのお浸し 味噌汁 517kcal	いなり寿司 五目うどん 冬瓜の煮付け フルーツ 785kcal	ご飯 コロッケ 豆腐のえびあんかけ 錦糸和え コンソメスープ 524kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き ジャーマンポテト もやしの中華和え 中華スープ 511kcal	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう ごまドレッシング和え 味噌汁 486kcal	カレーライス (ビーフ) どんかつ 香の物 野菜ジュース 658kcal				
	ぶどうゼリー 47kcal	抹茶饅頭 107kcal	どら焼き 136kcal	ココアムース 76kcal	やわらかおかき 61kcal	今川焼き 91kcal	大島饅頭 107kcal				
	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 竹輪の炊き合わせ 中華サラダ 味噌汁 493kcal	きのこご飯 華風卵焼き ツナじゃが グリーンサラダ すまし汁 530kcal	ご飯 つくね風焼き がんもの煮付け いんげんのレッシング和え 味噌汁 551kcal	カレーライス (ビーフ) ハンバーグ 大根のさっぱりサラダ 香の物 649kcal	ご飯 鶏肉の照焼き 里芋のごま味噌煮 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 551kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとりみ炒め ブロッコリーのコンソメ煮 もずく酢 味噌汁 468kcal	ご飯 かれいのたらこマヨネーズ焼き 枝豆はんぺん煮 南瓜サラダ 味噌汁 635kcal				
								《カレーの日》		《カレーの日》	
朝 昼 あ や つ	令和4年1月17日(月)	令和4年1月18日(火)	令和4年1月19日(水)	令和4年1月20日(木)	令和4年1月21日(金)	令和4年1月22日(土)	令和4年1月23日(日)				
	ご飯 なすの生姜炒め 佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料 354kcal	パン ミニオムレツ マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 526kcal	ご飯 金平ごぼう 白菜の梅おかか和え 味噌汁 ヨーグルト 377kcal	ご飯 いわしの梅干し煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 460kcal	カニ雑炊 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 白花生 味噌汁 乳酸菌飲料 409kcal	ご飯 里芋の炒り煮 ツナサラダ 味噌汁 牛乳 429kcal	ご飯 厚焼き卵 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 398kcal				
	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜の辛子和え 中華スープ 584kcal	ひじきご飯 さわらの蒲焼き 豆腐のしんじょあんかけ 胡瓜の梅和え 味噌汁 556kcal	ご飯 おろしそば えびの天ぷら フルーツ 577kcal	ビビンバ 餃子 なすの華風浸し コンソメスープ 703kcal	ご飯 ほきの黄身焼き 白菜とベーコン煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 481kcal	豚丼 ひじき煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 508kcal	ドライカレー 肉団子 茹で野菜のサラダ コンソメスープ 562kcal				
	カカオケーキ 72kcal	たい焼き 94kcal	カスタードプリン 74kcal	マドレーヌ 92kcal	クリームコンフェ 80kcal	ココアムース 76kcal	おはぎ 98kcal				
タ	ご飯 すき焼き風煮 れんごんの土佐炒め 水菜と長手のサラダ 味噌汁 472kcal	ご飯 鶏肉の柚子焼き ぜんまいの煮付け いんげんのピーナツ和え 味噌汁 503kcal	ご飯 かに玉 南瓜に煮付け もやしのナムル わかめスープ 444kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め 切干し大根の煮物 タラモサラダ すまし汁 557kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 春雨サラダ 味噌汁 542kcal	ご飯 さばの薬味だれ焼き なすの味噌煮 オニオンサラダ すまし汁 525kcal	ご飯 ぎせい豆腐 ピーマンの味噌炒め キャベツの塩もみ すまし汁 494kcal				
								《カレーの日》		《カレーの日》	
	令和4年1月24日(月)	令和4年1月25日(火)	令和4年1月26日(水)	令和4年1月27日(木)	令和4年1月28日(金)	令和4年1月29日(土)	令和4年1月30日(日)				
	ご飯 もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 374kcal	パン ポトフ風煮物 15種ヘルシーサラダ コーンスープ 牛乳 571kcal	ご飯 焼き豆腐煮 大根のごま酢和え 味噌汁 野菜ジュース 367kcal	ご飯 ロールキャベツ 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 403kcal	鮭雑炊 アスパラのソテー 中華サラダ 乳酸菌飲料 364kcal	ご飯 糸昆布煮 干しえびの和え物 味噌汁 牛乳 460kcal	ご飯 はんべんの煮付け 梅干 味噌汁 乳酸菌飲料 356kcal				
昼 あ や つ	ご飯 さばの竜田揚げ じゃが芋の煮付け わかめの酢の物 味噌汁 601kcal	わかめご飯 タンドリーチキン 角麩煮 小松菜としらすのおかか和え 呉汁 607kcal	ご飯 焼きそば 豆腐のしんじょあんかけ バナナ 味噌汁 653kcal	ご飯 豚肉のスタミナ炒め がんもの煮付け 焼き茄子 味噌汁 529kcal	ご飯 華風卵焼き カニクリームコロッケ わかめサラダ 味噌汁 657kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 大根の煮付け アスパラのオーロラソースかけ 味噌汁 527kcal	チキンライス ジャーマンポテト 豆腐のサラダ コンソメスープ 391kcal				
	プチクレープ 58kcal	ロールケーキ 99kcal	やわらかおかき 10kcal	レモンケーキ 68kcal	ももゼリー 38kcal	和のパンケーキ 56kcal	オレンジゼリー 41kcal				
	ご飯 牛肉の甘辛煮 さつま芋の旨煮 豆苗と大根のサラダ 味噌汁 523kcal	ご飯 ほうけのみりん焼き 焼売 もやしとカニの和え物 味噌汁 501kcal	ご飯 さわらの西京焼き 南瓜の煮物 エビサラダ すまし汁 580kcal	チキンカレー ハンバーグ 香の物 ヨーグルト 575kcal	ご飯 ぶり大根 生揚げの煮付け ささみと胡瓜の和え物 味噌汁 525kcal	ご飯 麻婆豆腐 蒸し餃子 オニオンスライス 中華スープ 593kcal	ご飯 豚肉の赤味噌煮 白菜の旨煮 水菜と長手のサラダ すまし汁 477kcal				
								《カレーの日》		《カレーの日》	
朝 昼 あ や つ	令和4年1月31日(月)										
	ご飯 南瓜のえびあんかけ たまご豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料 356kcal										
	ご飯 さわらのピカタ 小松菜の信田煮 白菜の昆布和え すまし汁 522kcal										
	ココアアップル 83kcal										
タ	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル がんもの煮付け 焼き茄子 味噌汁 502kcal										