

	1月16日	1月17日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
	土	日	火	水	木	金	土
昼食	カレーうどん	ラーメン	かけそば	ネギトロ丼	回鍋肉	中華雑炊	鶏と白滝の煮物
	ブロッコリーのごま和え	味付卵	野菜7種と小エビのかき揚げ	とろろ	厚揚げの煮物	ゆで卵の味噌漬	スパゲティサラダ
	フルーツ	漬物	温か豆腐	ひじきの五目煮	じゃが芋の梅和え	キャベツとツナのサラダ	もやしのシャキシャキ炒め
		さつま芋のレモン煮	漬物	吸い物	味噌汁	大学芋	味噌汁
				煮豆	ご飯		ご飯
	683 kcal	606 kcal	716 kcal	524 kcal	726 kcal	551 kcal	679 kcal
塩分 5.5 g	塩分 12.2 g	塩分 5.3 g	塩分 2.3 g	塩分 3.5 g	塩分 2.5 g	塩分 3.8 g	

夕食	あじの塩焼き	A: 鶏肉のホイル焼き	豚肉の味噌漬焼き	メンチカツ	ぶり大根	春巻(2本)	肉団子の甘酢あん
	高野豆腐のオランダ煮	B: かきフライ	煮しめ	切干大根と胡瓜の酢の物	春雨の炒め煮	海鮮和風サラダ	こんにゃくと野菜(里芋)の煮物
	胡瓜とワカメの酢の物	大根のそぼろ煮	ラーパーツアイ(辣白菜)	青菜のお浸し	もやしと人参の甘酢	ひじきの五目煮	青菜のごま和え
	味噌汁	春雨サラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ご飯	味噌汁・ご飯	ご飯	漬物	漬物	ご飯	ご飯
	素精糖のこげ蜜まんじゅう	大豆の甘煮	ミルク寒天	ご飯	ご飯	季節の果物	煮豆
	585 kcal	A:650cal B:653kcal	759 kcal	721 kcal	654 kcal	758 kcal	682 kcal
	塩分 3.0 g	塩分 A:3.3g B:3.6g	塩分 4.1 g	塩分 2.5 g	塩分 4.8 g	塩分 2.8 g	塩分 4.0 g

	1月24日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
	日	火	水	木	金	土	日
昼食	海老マカロニグラタン	カレーライス	天ぶら盛り合せ(天つゆ)	あんかけ焼きそば	パンガシウスの蒲焼丼	茸の和風スパゲティ	鶏せいりそば
	グリーンサラダ	コールスローサラダカルボナーラ風	しらすと切り昆布の炒り煮	わかめの中華風スープ	白菜の変わり酢漬	洋風卵の花サラダ	ブロッコリーとエノキのごま和え
	野菜スープ (ご飯)	漬物	味噌汁 漬物 ご飯	大豆の甘煮	味噌汁 漬物	野菜スープ	蓮根と人参の甘酢
	607 kcal	787 kcal	778 kcal	614 kcal	608 kcal	657 kcal	599 kcal
	塩分 2.5 g	塩分 3.2 g	塩分 5.9 g	塩分 3.6 g	塩分 4.4 g	塩分 1.9 g	塩分 5.6 g

夕食	A: 豚カツ	鶏肉の唐揚げ	ポークシチュー	カレイの揚げ煮	酢豚	鮭フライ(タルタルソース)	A: ローストポーク
	B: さわらの更紗焼き	ひじきの煮物	生野菜のサラダ	青菜と茸のお浸し	じゃが芋のザーサイ炒め	白和え	B: さんまの塩焼き
	かぼちゃのそぼろ煮	春雨とエリンギのサラダ	白滝のきんぴら	大根の和風サラダ	切干大根の煮物	胡瓜ともやしの酢の物	キャベツとりんごのマリネ
	大根の親子サラダ	味噌汁	漬物	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	根菜とコンニャクの炒め煮
	味噌汁/漬物	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	漬物	味噌汁/ご飯
	ご飯	プルーンワイン煮		ヨーグルトゼリー	季節の果物	ご飯	煮豆(コーヒー風味)
	A:834cal B:665kcal	718 kcal	745 kcal	658 kcal	757 kcal	681 kcal	A:635cal B:701kcal
塩分 A:3.3g B:3.6g	塩分 2.6 g	塩分 2.8 g	塩分 3.4 g	塩分 4.5 g	塩分 3.1 g	塩分 A:4.0g B:3.4g	