

日付						令和03年01月01日(金)	令和03年01月02日(土)
朝食						御飯 かぶのえびあんかけ 白煮風 伊達巻 雑煮	御飯 茶巾の旨煮 紅白豆腐の煮付け 雑煮
昼食						～元日～ 赤飯・ぶりの照り焼き 鯛半平の煮物 おせち盛り合わせ お煮しめ・雑煮 干支まんじゅう	海鮮ちらし 紅白きんとん エビカツ 吸い物
おやつ							ロールケーキ
夕食						御飯 肉じゃが 教の子・昆布巻き 紅白なます 味噌汁	御飯 松風焼き 市松錦 かぶの甘酢漬 粕汁
一日合計						エネルギー 1749 kcal 蛋白質 71.0 g 脂質 36.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1756 kcal 蛋白質 77.4 g 脂質 42.7 g 食塩 6.4 g
日付	令和03年01月03日(日)	令和03年01月04日(月)	令和03年01月05日(火)	令和03年01月06日(水)	令和03年01月07日(木)	令和03年01月08日(金)	令和03年01月09日(土)
朝食	御飯 紅白豆の煮浸し 味噌汁	御飯 信田の煮付け サイコロポテトサラダ 味噌汁	御飯 卵とじ キャベツとかまぼこのごま和え 味噌汁	御飯 がんもの煮物 なめたけおろし キャベツの赤味噌汁 のり佃煮	御飯 切干大根煮 温果卵 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 ウイナー炒め にんじんのピーナッツ和え 里芋の合わせ味噌汁	御飯 白豆佃煮 ほうれん草と油揚げのさつと煮 白味噌汁
昼食	御飯 鯛の煮付け 金粉ごま豆腐 赤白なます 雑煮風	御飯 すきやき風 お煮しめ 卵焼き 清汁	御飯 かきあげ 筍とごぼうの煮合せ 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 大根の煮付 白和え 味噌汁	～七草・七草粥～ 七草粥 さんまの蒲焼 かぼちゃの煮付け きゅうりの酢の物 清汁	ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 卵とじ 野菜サラダ	御飯 白身魚の南蛮漬け いかと大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁
おやつ	塩まんじゅう・甘酒	芋ようかん	カステラ	クリームコンフェ	栗ぜんざい	クレープ	たい焼き
夕食	御飯 筑前煮 えびのみぞれ和え 数の子 吸い物	御飯 カレーのゆず風味照り焼き 里芋の煮付け なすのおかか和え 大根の白味噌汁	御飯 さばの味噌煮 巾着の煮物 胡瓜の浅漬け 清汁	御飯 カニ&コーンクリームコロッケ ひじきの煮付 白菜のごま和え 清汁	御飯 エビ団子の旨煮 うの花 春菊の辛子和え さつまいもの白味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 高菜炒め 長いものわさび和え 味噌汁	御飯 鶏つくねの照り煮 高野豆腐の煮付け チンゲンサイのソテー なめこ合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 23.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1697 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 48.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 44.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 31.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 38.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 32.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 40.8 g 食塩 8.6 g
日付	令和03年01月10日(日)	令和03年01月11日(月)	令和03年01月12日(火)	令和03年01月13日(水)	令和03年01月14日(木)	令和03年01月15日(金)	令和03年01月16日(土)
朝食	御飯 クリームパン オムレット マカロニサラダ 牛乳	御飯 厚揚げの煮付け あみ佃煮 さつま芋の赤味噌汁	雑炊 がんもの煮付け 青梗菜の浸し 南瓜の白味噌汁	御飯 小玉半平の煮付 キャベツサラダ 白菜の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 たまご豆腐 切干大根煮 ほうれん草の赤味噌汁	御飯 ししゃも ハムサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁	御飯 赤棒の煮付け えんどうのマヨ和え キャベツの白味噌汁 梅干し
昼食	御飯 マーボー春雨 じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のたらこ和え わかめスープ	★中部巡り(石川県)フェア★ ハンコンライス風 かぶのくす煮 野菜サラダ 里芋の白味噌汁	御飯 鰯焼き 卵豆腐 卵目金平 清汁	御飯 親子煮 さつま芋のレモン煮 大豆サラダ 白味噌汁	ハヤシライス なすとオクラのベーコンソテー マカロニサラダ りんごゼリー	◇小正月◇ 小豆粥 カレーの照焼き 辛子和え 筑前煮 味噌汁	御飯 とんてき風 なすのそぼろ煮 スパサラダ 吸い物
おやつ	ハムクーヘン	鏡開き・ぜんざい	ハハロア	くすまんじゅう	カステラ	あられ・甘酒	そばまんじゅう
夕食	御飯 さぎの西京味噌焼き 焼きなす 白菜とベーコンの柔らか煮 清汁	御飯 赤魚の白煮 さきこのマリネ 大根のゴマ油炒め 味噌汁	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋のゆず味噌煮 ブロッコリーの炒り玉子和え わかめスープ	御飯 スニッシュオムレット 大根とイカの煮付け ピーマンじゃこ炒め コンソメスープ	御飯 白菜とがんもの煮物 切干大根の松前漬 茄子の白味噌汁	御飯 焼き豆腐の旨煮 南瓜の煮付 キャベツの山菜和え 筍の清汁	御飯 鮎の卵とじ煮 えびとカラフラーのカレー炒め きゅうりのさきめ昆布和え 清汁
一日合計	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 53.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1882 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 58.5 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 53.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 38.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 45.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 44.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 53.2 g 食塩 9.2 g
日付	令和03年01月17日(日)	令和03年01月18日(月)	令和03年01月19日(火)	令和03年01月20日(水)	令和03年01月21日(木)	令和03年01月22日(金)	令和03年01月23日(土)
朝食	御飯 黒糖パン ウイナーチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 塩鯖 白菜とつくねの煮物 赤味噌汁	御飯 いかと大根の煮物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 野菜炒め ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の赤味噌汁 ふりかけ	御飯 里芋と鶏肉のうま煮 カニかま和え キャベツの赤味噌汁	御飯 さこの雑炊 さつま芋と切り昆布の煮物 春巻きのマヨネーズサラダ はくさいの合わせ味噌汁	御飯 卵焼き 白菜の旨煮 茄子の白味噌汁
おやつ	日納豆	コーヒーステー	原宿ドック 紅茶	ヨーグルト	ストロベリータルト	チヨコレートムース	蒸しパン
夕食	御飯 鶏肉のしそ風味焼き うの花 ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 豆腐チャンプル ささ身と三つ葉の和え物 なすの煮付け ほうれん草の赤味噌汁	御飯 赤魚のみみじ蒸し じゃがいもの金平風 ピーナッツ和え 清汁	御飯 豚肉とさきのこの香味炒め こんにやくのピリ甘辛煮 キャベツのしぐれ和え 豆腐の清汁	御飯 キャベツとツナのオムレット クリームコロッケ もやしとピーマンのソテー カレー風味スープ	御飯 カレイのきのこあんかけ じゃが芋金平 大豆サラダ 切干の味噌汁	御飯 えび茶巾の旨煮 信田の煮付け とろろ えのきの味噌汁
一日合計	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 43.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 50.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 34.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 66.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 53.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 58.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 54.5 g 食塩 8.2 g
日付	令和03年01月24日(日)	令和03年01月25日(月)	令和03年01月26日(火)	令和03年01月27日(水)	令和03年01月28日(木)	令和03年01月29日(金)	令和03年01月30日(土)
朝食	御飯 ロールパン オムレット 大根サラダ クリームシチュー 牛乳	かに雑炊 じゃが芋と厚揚げの煮付け ゆず和え しめじの赤味噌汁	御飯 がんもの煮付け 高菜炒め かぼちゃの白味噌汁	御飯 炒り卵 サイコロポテトサラダ なめこの赤味噌汁	御飯 肉信田の煮付け カリフラワの和え物 厚揚げの赤味噌汁	御飯 肉団子の煮物 もやしと和え物 キャベツの赤味噌汁	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの磯風味和え さつま芋の白味噌汁
おやつ	日納豆	クッキー ジョア	きなこプリン	ワッフル	カステラ	プリン	あんまん
夕食	御飯 たらこの照り焼き なめ煮和え 南瓜のそぼろあん 清汁	御飯 ビビンバ 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ わかめスープ	御飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮付け 大根サラダ コンソメスープ	御飯 麻婆なす 蒸し鶏のサラダ 青豆炒め 中華スープ ワッフル	青豆ごはん 鮭の塩焼 炊き合わせ 酢味噌和え 半平の清汁	ゆかりごはん しっぽくうどん ひじきの炒り煮 深山和え	御飯 牛肉の金平風炒め エビ団子の煮物 サイコロポテトサラダ あげの味噌汁
一日合計	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 45.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 50.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 46.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 35.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 33.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 45.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1782 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 67.1 g 食塩 8.6 g
日付	令和03年01月31日(日)				月間平均		
朝食	御飯 クリームパン マカロニサラダ				朝	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.5 g	

食	チンゲンサイのソテー コーンスープ 牛乳	食	脂質 9.3 g 食塩 2.5 g		
昼食	御飯 鶏つみれ鍋 大根と油揚げの煮付 小松菜のごま和え 豆腐の清汁	昼食	エネルギー 718 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.9 g 食塩 3.1 g		
おやつ	いちごブルーチエ				
夕食	御飯 干種焼 じゃがいもの炒め物 ほうれん草の和え物 なめこの白味噌汁	夕食	エネルギー 522 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.6 g 食塩 2.8 g		
一日合計	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 45.2 g 食塩 8.8 g	合計	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 45.7 g 食塩 8.3 g		