

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 赤魚西京味噌焼き ひじき煮 蒲鉾と三つ葉の清汁	ご飯 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鱈のハーブ焼き 白菜の煮びたし じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 竹輪とキャベツの炒め物 ツナサラダ 里芋の味噌汁	ご飯 さわらの煮付け きのこのソテー 麩の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 小松菜ビーナッツ和え もやしの味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ポトフ トマトと甘夏みかんのサラダ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉のネギ塩炒め 野菜の煮物 春雨の酢の物 麩の清まし汁	～成人の日・祝日御膳～ お赤飯 まぐろの刺身 煮しめ ハマグリのお潮汁 二色羊羹	～プレートクッキング～ ギョーザでラザニア グリーンサラダ えびピラフ オニオンスープ	親子丼（鮭・いくら） 茄子のずんだ和え らっきょうの酢の物 豚汁	カレーうどん 胡麻豆腐 りんごのレーズン煮	ご飯 あじの香草パン粉焼き 蕪の梅風味 さつま芋の甘煮 メカブの味噌汁	～今月のお魚～ メヒカリの塩焼き ほうれん草のキッシュ きゅうりの生姜和え しじみの味噌汁
夕食	ご飯 カレイのムニエル マカロニあべかわ めかぶのなめ草和え キャベツの味噌汁	ご飯 チャンプルー インゲンのポン酢浸し ほうれん草の白和え アオサの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 蕪の蟹あんかけ 金時豆煮 清汁（ユニット）	～小正月・小豆粥～ ブリの照り焼き 菊花和え 胡瓜の漬け物 ワカメの清汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ハムサラダ 南瓜のミルク煮 清汁（ユニット）	ご飯 ポークチャップ 蓮根金平 ピーマンのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 肉野菜炒め 真砂和え 白花福煮豆 清汁（ユニット）
	材料 - 1286kcal 蛋白質 60.3g 脂質 30.5g 食塩 8.9g	材料 - 1445kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.4g 食塩 10.6g	材料 - 1435kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.1g 食塩 13.7g	材料 - 1181kcal 蛋白質 45.2g 脂質 25.4g 食塩 7.9g	材料 - 1635kcal 蛋白質 49.6g 脂質 50.9g 食塩 10.3g	材料 - 1324kcal 蛋白質 51g 脂質 18.8g 食塩 10.2g	材料 - 1410kcal 蛋白質 63.2g 脂質 50.6g 食塩 9.7g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 カレイの酒蒸し 白菜しその実和え 青梗菜の味噌汁	ご飯 サワラの西京漬焼き ほうれん草お浸し アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 魚肉ソーゼツ炒め かつおの胡麻風味サラダ 卵と葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 厚揚げの煮物 五目煮豆 キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 肉団子のコンソメ煮 胡瓜とカニカマの和え物 玉葱の味噌汁	ご飯 竹輪煮 オクラの胡麻和え なめこの味噌汁 ヤクルト	バターロール ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ トマトのバジルソース ポッコリ胡麻和え 沢煮椀	～大寒・三浦大根会席～ 三浦大根飯 ぶた三浦大根 三浦大根のかに風味サラダ 三浦大根の精進スープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーサラダ キャベツスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ナムル ザーサイ冷やっこ 春雨スープ	～選べるトッピング蕎麦～ 蕎麦（温玉・山菜・トロ・チカス・アゲ） 黒胡麻水ようかん 卵豆腐	～今月のランチ・イタリアン～ ほうれん草のジェノバ・ジェノバ風パスタ 果実のマリアージュ さつま芋のポタージュ	カレーライス（ポーク） トマトサラダ 干し柿のヨーグルト コンソメスープ
夕食	ご飯 かじき鮓の甘露煮 春菊の白和え 茄子の漬物 えのきと油揚げの味噌汁	ご飯 紅鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 筍の煮物 ワカメの味噌汁	ご飯 サバの文化干し はんぺんのお好み焼き もずく酢 味噌汁（ユニット）	ご飯 スズキの塩焼き 野菜の炊き合わせ 白菜の酢味噌和え 舞茸の清汁	ご飯 鶏肉のオイスター炒め 里芋煮ころがし 胡瓜のゆかり和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 牛肉のすき焼き風 ピーマンソテー アボカドのサラダ しじみ赤だし	ご飯 白身魚の蒲焼き 五目巾着 大根なます 清汁（ユニット）
	材料 - 1187kcal 蛋白質 64.5g 脂質 25.4g 食塩 9.4g	材料 - 1211kcal 蛋白質 54.1g 脂質 30.9g 食塩 10.2g	材料 - 1347kcal 蛋白質 52.4g 脂質 40.8g 食塩 12.7g	材料 - 1252kcal 蛋白質 54.6g 脂質 30.4g 食塩 9.6g	材料 - 1473kcal 蛋白質 60g 脂質 39.7g 食塩 12.7g	材料 - 1532kcal 蛋白質 43.3g 脂質 49g 食塩 8g	材料 - 1608kcal 蛋白質 54.2g 脂質 53.8g 食塩 10.5g