

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月1日	ハンバーグデミグラスソース	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	1月1日	ステーキソウダラの生姜醤油焼き	牛肉とポテトのガリバターソース	1月1日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	チキンカツ	1月1日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	チキンカツ
1月5日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつまいもサラダ	1月2日	海老ポテトサラダ	ほうれん草のおひたし	1月2日	カニ風味サラダ	南瓜煮	1月2日	カニ風味サラダ	南瓜煮
1月8日	あざりと野菜の炒め煮	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	2月1日	豆腐の和風煮	白菜麻婆	2月1日	洋風けんちん煮	味噌田菜	2月1日	洋風けんちん煮	味噌田菜
1月10日	枝豆の白和え	大根の利休和え	2月2日	枝豆とカニカマの煮物	茄子のサレノ風	2月2日	人参のしりしり	きのこのおひたし	2月2日	人参のしりしり	きのこのおひたし
木	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g
1月11日	いわし入り団子の柚子あんかけ	豚すき	1月3日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉と青菜のたまご炒め	1月3日	豚肉とピーマンのベッパパー炒め	サワラの照焼き	1月3日	豚肉とピーマンのベッパパー炒め	サワラの照焼き
1月16日	温野菜サラダ	彩りしんじょう	1月4日	ゴマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか	1月4日	油揚げの玉子炒め	大根とカニカマの煮物	1月4日	油揚げの玉子炒め	大根とカニカマの煮物
1月18日	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	1月5日	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐	1月5日	ミネストローネ風	野菜炒め	1月5日	ミネストローネ風	野菜炒め
1月20日	はんぺんの玉子とじ	三色炒め煮	1月6日	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え	1月6日	白滝と椎茸のどり辛煮	蓮根の胡麻和え	1月6日	白滝と椎茸のどり辛煮	蓮根の胡麻和え
金	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g
1月21日	豚肉のマヨネーズ風炒め	サワラの煮付け	1月7日	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1月7日	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン	1月7日	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン
1月23日	キャベツとハムの中華炒め	里芋とこんにゃくの味噌煮	1月8日	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	1月8日	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め	1月8日	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め
1月25日	鶏大豆の和風トマト煮	鶏チャンプルー	1月9日	あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	1月9日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮	1月9日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮
1月27日	わかめと水くわいの酢の物	ひじきと大豆の煮物	1月10日	白滝と蒲鉾の煮物	主佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	1月10日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかが和え	1月10日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかが和え
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
1月28日	あざりの深川煮(井)	油淋鶏	1月11日	どんかつ	ホッケの一夜干し焼き	1月11日	★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は 前日14時まで にお願いします。 留守番電話にご伝言を 残してください。		1月11日	★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は 前日14時まで にお願いします。 留守番電話にご伝言を 残してください。	
1月31日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	1月12日	南瓜のそぼろ煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	1月12日			1月12日		
1月3日	紅生姜	おでん風煮物	1月13日	筍と玉子の中華風炒め	ソーセージのポトフ風	1月13日			1月13日		
1月5日	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	1月15日	すき昆布煮	しっとり卵の花	1月15日			1月15日		
1月7日	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	1月16日	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮	1月16日			1月16日		
1月9日	切干大根煮	キャベツとツナのレモン和え	1月17日	山羊のガーリック風味	浅炊ふき	1月17日			1月17日		
1月11日	茄子と厚揚げの照り炒め	マーボー豆腐	1月18日	豆腐のチャンプルー	オクラソーセージ大豆ソテー	1月18日			1月18日		
1月13日	中華風もやし炒め	四色なます	1月19日	ブロッコリーのベーコンソテー	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	1月19日			1月19日		
1月15日	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	1月20日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	1月20日			1月20日		
1月17日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1月21日	ニラとあざりの玉子とじ	キャベツの蒸し鶏サラダ	1月21日			1月21日		
1月19日	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物	1月22日	キャベツとウィンナーのカレー炒め	マーボー茄子	1月22日			1月22日		
1月21日	根菜の五目煮	茄子のそぼろ煮	1月23日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	1月23日			1月23日		
1月23日	ひじきサラダ	春菊のお浸し	1月24日	ナガメヌケの昆布煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1月24日			1月24日		
1月25日	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	1月26日	小松菜の錦和え	インゲンのピーナッツ和え	1月26日			1月26日		
1月27日	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	1月27日	あざりと玉葱のにんにく醤油	鶏豆腐	1月27日			1月27日		
1月29日	豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとインゲンのソテー	1月28日	りんごのコンポート	野菜のトマト炒め	1月28日			1月28日		
1月31日	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物	1月29日	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	1月29日			1月29日		
1月3日	ハムとキャベツのマリネ	きんぴらごぼう	1月30日			1月30日			1月30日		
1月5日	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	1月31日			1月31日			1月31日		