	1月1日 日曜日	1月2日 月曜日	1月3日 火曜日	1月4日 水曜日	1月5日 木曜日	1月6日 金曜日	1月7日 土曜日
朝食	野菜雑炊 お雑煮 厚焼き卵 菊花和え 牛乳	キャロット食パン ママレード マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 ほうれん草ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜の彩りソテー 卯の花 牛乳	ご飯 味噌汁 ふきとつみれの吹き寄せ オクラおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとチンゲン菜のさっと煮 納豆 牛乳	《七草》 七草粥　味噌汁 里芋のそぼろ煮 白菜ゆかり和え 牛乳
昼食	《正月三が日》 赤飯　味噌汁 祝い肴 松風焼き ぶりの照り焼き 炊き合わせ 紅白なます	ちらし寿司 清汁 祝い煮物鉢 茶碗蒸し いちご	ご飯 のっぺ仕立て さばの幽庵焼き のし鶏 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 清汁 鮭のチャンチャン焼き 茄子のごま炒め ごぼうと豆苗のおろし醤油	ご飯 味噌汁 ミックスフライ ジャーマンポテト 小松菜のほたて風味	ご飯 味噌汁 豚のバーベキュー炒め 切干大根の炒め煮 たらもサラダ	きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ ほうれん草の白和え ヤクルト
おやつ	干支饅頭（酉）	梅ようかん	抹茶ゼリー	エクレア	アイスクリーム	いちご蒸しパン	カスタードケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 たらのマヨコーン焼き 豆のサラダ みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 胡瓜の変わり和え フルーツ（黄桃）	ゆかりご飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ キャベツの挽肉炒め いんげんのサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ピリ辛こんにゃく りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜のツナ和え フルーツ（洋梨）	菜飯 味噌汁 鰺の蒲焼き ほうれん草のごま和え パインアップル	ご飯 中華スープ 豚肉とニラの炒め物 ザーサイ和え フルーツ（白桃）
成分	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 44.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 39.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 46.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 42.5 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 51.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 47.8 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 38.9 g 塩分 9.0 g

	1月8日 日曜日	1月9日 月曜日	1月10日 火曜日	1月11日 水曜日	1月12日 木曜日	1月13日 金曜日	1月14日 土曜日
朝食	食パン ピーナッツジャム ポトフ もやしサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 もやしとニラの和え物 みかんジュース	卵雑炊 味噌汁 鰯つみれの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め きゃべつのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ カリフラワーのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼食	《高松駅　お運路さん弁当》 おにぎり 味噌汁 鯖の照り焼き 鶏肉の煮物 付け合せ	ご飯 味噌汁 塩麹肉のわさびマヨソース 五目ひじき さつま芋のサラダ	ご飯 かき玉汁 鮭の塩焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し パンプキンサラダ	ひじきご飯 味噌汁 鰆の香味焼き ふきと油揚げの煮物 れんこんさっぱり和え	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ 中華サラダ 福神漬・楽京	ご飯 中華スープ 豚肉の四川風炒め 焼売2種 なすとしめじの生姜サラダ	ご飯 味噌汁 かれいの梅煮 冬瓜の蟹あん カリフラワーの甘酢和え
おやつ	《もちつき》 ぜんざい	ぶどうゼリー	抹茶ワッフル	おはぎ	今川焼き(クリーム)	アセロラゼリー	いちごスペシャル
夕食	ご飯 味噌汁 ポークソテー 小松菜の彩り和え キウイフルーツ	ご飯 清汁 鱈の煮付け 厚揚げのきのこあんかけ フルーツ（洋梨）	ご飯 わかめスープ 鶏肉の中華風照り焼き 昆布とがんもの煮物 フルーツ（黄桃）	ご飯 清汁 回鍋肉 かぶのくず煮 フルーツ（みかん）	わかめご飯 清汁 豚肉のオイスター炒め 青菜のお浸し うぐいす豆	ご飯 清汁 白身魚の味噌焼き しらたきと人参の炒り煮 フルーツ（パイン）	ご飯 味噌汁 鶏肉と焼き豆腐の煮込み もずく酢 フルーツ（洋梨）
成分	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 45.0 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 45.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 47.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 38.6 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 40.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 35.0 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 27.0 g 塩分 9.0 g

	1月15日 日曜日	1月16日 月曜日	1月17日 火曜日	1月18日 水曜日	1月19日 木曜日	1月20日 金曜日	1月21日 土曜日
朝食	《小正月》 小豆粥 味噌汁 五目卵焼き もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわと野菜の煮物 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き ブロッコリーのかつおポン酢 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 温泉卵 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ミネストローネ ツナサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 五目豆 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 たらの雪花蒸し 炊き合わせ 青菜と揚げの煮浸し フルーツ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ピーマンとしらすのソテー ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ かにと胡瓜の和え物	あんかけ焼きそば わかめスープ 青菜のごまよごし ジョア	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー ごぼうのマヨネーズ和え	《季節の変わりご飯》 鶏ごぼうの混ぜご飯 清汁 赤魚の漬け焼き 根菜の炒り煮 わかめの酢の物	ご飯 かき玉汁 豚の塩麹ソテー かぶの水晶煮 青菜の辛子和え
おやつ	《ケーキバイキング》	白いふうせん	ドームケーキ	薄皮チョコパン	シュークリーム	クリームブッセ	抹茶パンケーキ
夕食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 青菜炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニカレー風味 フルーツ（洋梨）	ゆかりご飯 清汁 カレイの揚げおろし煮 筍のピリ辛炒め バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 蓮根の高菜炒め フルーツ（りんご）	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き じゃがいもまさご和え フルーツ（マンゴー）	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 梅ごぼうサラダ 百花豆	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き じゃが芋の煮物 フルーツ（みかん）
成分	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 30.6 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 46.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 49.4 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1654 g たんぱく質 63.2 g 脂質 36.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1580 g たんぱく質 53.8 g 脂質 37.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 45.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 43.7 g 塩分 8.9 g

	1月22日 日曜日	1月23日 月曜日	1月24日 火曜日	1月25日 水曜日	1月26日 木曜日	1月27日 金曜日	1月28日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ カリフラワーのツナ和え 牛乳	胚芽食パン はちみつジャム チキンボールのトマト煮 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 沢庵納豆 みかんジュース	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのポン酢醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 オクラ納豆 牛乳
昼食	《選択食》 ご飯　味噌汁 ★たらのムニエル ★白菜と豚肉の重ね蒸し 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚汁 ホキのもろみ焼き 南瓜の煮物 大根とほたてのサラダ	けんちんうどん ささ身の磯香和え フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 豆腐のそぼろがけ れんこんのさっぱり和え	ご飯 味噌汁 豚肉の辛子味噌焼き ごぼうの煮物 かぼちゃサラダ	《まぐろ解体ショー》 ご飯 清汁 まぐろの刺身 茶碗蒸し	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーバター醤油 チキンサラダ
おやつ	カントリーマーム	カステラ	水ようかん	どら焼き	レモンゼリー	和のパンケーキ	マドレーヌ
夕食	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 春巻き もやしと人参のナムル	菜飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース マリネ フルーツ（黄桃）	ご飯 清汁 白身魚のゆかり揚げ さつま芋の甘煮 バナナ	ご飯 清汁 千草焼き 大豆と昆布の煮物 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 アジの蒲焼き カリフラワーの香味和え うぐいす豆	ご飯 清汁 鶏とさつま芋の甘辛炒め れんこんのきんぴら めかぶ	わかめご飯 味噌汁 豆腐ステーキのこあんかけ 里芋の煮物 フルーツ（白桃）
成分	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 50.4 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 41.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 32.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 39.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 43.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 51.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 43.5 g 塩分 8.8 g

	5月29日 日曜日	5月30日 月曜日	5月31日 火曜日
朝食	卵雑炊 味噌汁 車麩の煮物 小松菜の生姜和え ジョア	ご飯 味噌汁 とうふチャンプル オクラのしらす和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 キャベツの和え物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚の香味ソースがけ 挽肉と野菜の炒め物 和風ツナサラダ	ご飯 コンソメスープ エビカツ＆肉じゃがコロッケ カリフラワーコンソメ煮 チーズサラダ	かき揚げそば 肉団子照り煮 揚げなす
おやつ	りんごのコンポート	スイスロール	きんつば
夕食	ご飯 清汁 豚肉ともやしの塩麹炒め しぎ茄子 昆布豆	ご飯 味噌汁 和風あんかけハンバーグ 牛蒡の煮物 パインアップル	ご飯 味噌汁 ぶり大根 胡麻いんげん フルーツ（洋梨）
成分	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 44.1 g 塩分 8.5 g

※成分は一般食の米飯を基準に表記しています。