1月 メニュー（7日間）

令和5年1月2日 ～ 令和5年1月8日 【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月2日（月）	御飯 ｶﾞﾝﾓと野菜の煮物 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1587 たんぱく質 58.9	★正月料理 鮭・ｲｸﾗ丼 揚ナスのそぼろあん 小松菜とハムのｻﾗﾀﾞ すまし汁 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ	御飯 ヒレカツ ホウレン草とｱｻﾘの炒め物 オクラのお浸し 赤だし汁	うさぎ饅頭
1月3日（火）	御飯 肉じゃが 青梗菜のｻﾗﾀﾞ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 1426 たんぱく質 51.5	★正月料理 炊き込みご飯 天麩羅 ｶﾌﾞの梅和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 きんぴらごぼう 南瓜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁	練りきり（寿）
1月4日（水）	御飯 小松菜の卵炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1560 たんぱく質 54.4	御飯 肉団子の野菜あんかけ じゃが芋金平 大根ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 フルーツ	御飯 ｻﾊﾞのﾐﾘﾝ焼 ﾚﾝｺﾝと竹輪のおかか煮 春菊のお浸し 味噌汁	おしるこ風
1月5日（木）	御飯 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 エネルギー 1580 たんぱく質 57.9	御飯 ﾎｷのｵｰﾛﾗｿｰｽかけ もやしとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂの甘酢和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 春雨の旨煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ミニたい焼
1月6日（金）	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとハムの炒め物 白菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1461 たんぱく質 58.7	御飯 豚肉のしぐれ煮 さつま芋と刻昆布の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 小松菜と薩摩揚の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ すまし汁	杏仁豆腐
1月7日（土）	★春の七草 七草粥 ｲﾜｼのみぞれ煮 ｵｸﾗお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1396 たんぱく質 56.1	御飯 生揚と鶏肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ フルーツ	御飯 カレイのｺﾞﾏﾀﾞﾚ漬 ｷｬﾍﾞﾂの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ﾄﾞｰﾅﾂ
1月8日（日）	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 梅びしお 味噌汁 牛乳 エネルギー 1395 たんぱく質 57.7	御飯 サワラの塩焼 さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 ﾓﾔｼの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 八宝菜 ｶﾘﾌﾗﾜｰの味噌炒め ｵｸﾗの和え物 中華ｽｰﾌﾟ	いちごﾌﾙｰﾁｪ

【MEMO】