

1

1月4日 金曜日

- ・ 赤米ごはん
- ・ 筑前煮
- ・ かまぼこ
- ・ 吸物
- ・ 松風焼き
- ・ 黒豆
- ・ 伊達巻
- ・ りんご

エネルギー： 567 kcal たんぱく質： 26.9 g
カリウム : 782 mg 塩分 : 2.6 g



1月7日 月曜日

- ・七草粥
- ・厚焼き玉子
- ・小松菜胡麻和え
- ・春雨スープ
- ・八宝菜
- ・ゼリー

エネルギー： 403 kcal たんぱく質： 18.4 g

カリウム : 782 mg 塩分 : 1.7 g



1月8日 火曜日

- ・ごはん
- ・南瓜の炊き合わせ
- ・豆サラダ
- ・味噌汁
- ・ハンバーグ
- ・杏仁豆腐

エネルギー： 586 kcal たんぱく質： 22 g

カリウム : 853 mg 塩分 : 2.2 g



1月9日 水曜日

- ・ごはん
- ・筑前煮
- ・南瓜のサラダ
- ・吸物
- ・鮭の塩焼き
- ・杏仁豆腐

エネルギー： 515 kcal たんぱく質： 20.6 g

カリウム : 873 mg 塩分 : 2.1 g



1月10日 木曜日

- ・ごはん
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・人参のサラダ
- ・味噌汁
- ・トンカツ
- ・ヨーグルトとみかん

エネルギー： 612 kcal たんぱく質： 22.9 g

カリウム : 667 mg 塩分 : 2.2 g



1月11日 金曜日

- ・ごはん
- ・白菜の煮びたし
- ・さつま芋の甘煮
- ・味噌汁
- ・赤魚の煮付け
- ・ヨーグルトとみかん

エネルギー： 468 kcal たんぱく質： 19.4 g

カリウム : 817 mg 塩分 : 2.4 g



1月14日 月曜日

- ・ 赤米ごはん
- ・ 松風焼き
- ・ キャベツの卵とじ
- ・ ブロッコリーのサラダ
- ・ 石狩汁
- ・ ヨーグルトとバナナ

エネルギー： 616 kcal たんぱく質： 29.1 g

カリウム : 797 mg 塩分 : 2.1 g



1月15日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ おでん
- ・ さんまの塩焼き
- ・ 吸物
- ・ バナナ

エネルギー： 599 kcal たんぱく質： 24.7 g

カリウム : 811 mg 塩分 : 2.6 g



1月16日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ ミートボール
- ・ 切干大根の煮物
- ・ 南瓜酢の物
- ・ 味噌汁
- ・ バナナ

エネルギー： 553 kcal たんぱく質： 22.5 g

カリウム : 812 mg 塩分 : 2.4 g



1月17日 木曜日

- ・ 鍋焼きうどん
- ・
- ・ あじの天ぷら
- ・ わかめとキャベツの酢の物
- ・ ヨーグルトとみかん

エネルギー： 550 kcal たんぱく質： 27.2 g

カリウム : 918 mg 塩分 : 3.1 g



1月18日 金曜日

- ・ ごはん
- ・
- ・ ビーフカレー
- ・ フレンチサラダ
- ・ 温泉卵
- ・ゼリー

エネルギー： 621 kcal たんぱく質： 18.3 g

カリウム : 489 mg 塩分 : 3 g



1月21日 月曜日

- ・ 鮭ごはん
- ・ りんごの炊き合わせ
- ・ 金時豆
- ・ 吸物
- ・ ゼリー

エネルギー: 521 kcal たんぱく質: 22.5 g

カリウム : 867 mg 塩分 : 2 g



1月22日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ 鶏の柚子こしょう風味
- ・ やわらかがんもの炊き合わせ
- ・ 卵豆腐
- ・ 味噌汁
- ・ ヨーグルトとみかん

エネルギー: 608 kcal たんぱく質: 28.2 g

カリウム : 675 mg 塩分 : 2.4 g



1月23日 水曜日

- ・ 焼きそば
- ・ グリンピースの卵とじ
- ・ ポテトサラダ
- ・ 人参のポタージュ
- ・ リンゴ

エネルギー: 623 kcal たんぱく質: 29.4 g

カリウム : 1137 mg 塩分 : 4.8 g



1月24日 木曜日

- ・ ごはん
- ・ ホワイトシチュー
- ・ ひじきの煮物
- ・ キャベツとリンゴのサラダ
- ・ ゼリー

エネルギー: 634 kcal たんぱく質: 18.5 g

カリウム : 849 mg 塩分 : 1.6 g



1月25日 金曜日

- ・ ごはん
- ・ たらのかす漬け
- ・ 小松菜ときのこの煮浸し
- ・ 大根のサラダ
- ・ 茶碗蒸し
- ・ ゼリー

エネルギー: 492 kcal たんぱく質: 29 g

カリウム : 853 mg 塩分 : 2.1 g



1月28日 月曜日

- ごはん
- ・ 照り焼きチキン
- ・ じゃが芋のクリームあえ
- ・ 人参サラダ
- ・ 吸物
- ・ ヨーグルトといちご

エネルギー: 585 kcal たんぱく質: 23 g

カリウム : 875 mg 塩分 : 2.6 g



1月29日 火曜日

- ごはん
- ・ かれいの煮付け
- ・ 豚入り野菜炒め
- ・ えのきのとろろあえ
- ・ みぞれ汁
- ・ ヨーグルトといちご

エネルギー: 431 kcal たんぱく質: 22.9 g

カリウム : 923 mg 塩分 : 1.8 g



1月30日 水曜日

- ごはん
- ・ 酢豚
- ・ 湯豆腐
- ・ 小松菜のごまドレ和え
- ・ 味噌汁
- ・ りんご

エネルギー: 586 kcal たんぱく質: 23.9 g

カリウム : 862 mg 塩分 : 2.5 g



1月31日 木曜日

- 菜飯
- ・ ねぎとろ
- ・ 切干大根の煮物
- ・ もずくときゅうりの酢の物
- ・ 味噌汁
- ・ りんご

エネルギー: 451 kcal たんぱく質: 23.7 g

カリウム : 690 mg 塩分 : 1.9 g

