



あけまして
おめでとう
ございます



1/1 (土)				
冬季休業日				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
134	8.0	6.4	11.3	1.5

1/2 (日)				
冬季休業日				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分

1/3 (月)				
冬季休業日				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分

1/4 (火)				
冬季休業日				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分

1/5 (水)				
<ul style="list-style-type: none"> •メルルーサの甘酢あんかけ •青菜とわかめとじゃこの醤油和え •三色豆 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
145	10.4	3.9	17.2	0.6

1/6 (木)				
<ul style="list-style-type: none"> •牛肉とキャベツのおかか炒め •わかめの中華和え •さつま揚げの煮物 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
106	5.9	4.7	10.2	1.3

1/7 (金)				
<ul style="list-style-type: none"> •ベーコンポテトバーグのトマトソース •シェルマカロニの彩りサラダ •フルーツカクテル 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
205	6.5	11.0	19.8	1.2

1/8 (土)				
<ul style="list-style-type: none"> •豚しゃぶの和風和え •かぼちゃの煮物 •煮豆 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
211	8.1	11.9	18.3	0.7

1/9 (日)				
<ul style="list-style-type: none"> •豆腐ハンバーグみぞれあん •なすの煮浸し •ほうれん草とツナのマヨ炒め 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
227	6.7	16.2	13.2	1.7

1/10 (月)				
<ul style="list-style-type: none"> •鶏肉の甘辛煮 •白菜の信田煮 •おかかと昆布の佃煮 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
152	10.0	5.9	14.2	1.2

1/11 (火)				
<ul style="list-style-type: none"> •海鮮炒め •切干大根の五目煮 •焼売 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
128	8.0	5.3	12.9	1.0

1/12 (水)				
<ul style="list-style-type: none"> •じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん •メンマの煮物 •もずく 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
128	7.4	1.5	20.8	1.8

1/13 (木)				
<ul style="list-style-type: none"> •メヌケのゆかりおろしあんかけ •ひじきと大豆のサラダ •黒豆 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
165	12.0	6.5	14.7	1.0

1/14 (金)				
<ul style="list-style-type: none"> •アジのさんが焼中華あんかけ •タラモサラダ •もやしときゅうりの醤油ドレ和え 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
144	5.7	8.7	10.7	1.0

1/15 (土)				
<ul style="list-style-type: none"> •やわらかお肉ともやしの炒め物 •ブロッコリーのオーロラソースサラダ •ふきと油揚げの煮物 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
129	8.6	8.2	6.5	0.7

1/16 (日)				
<ul style="list-style-type: none"> •チーズオムレツ •カリフラワーと玉ねぎのサラダ •みかんのシロップ漬 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
100	3.4	4.5	11.3	0.8

1/17 (月)				
<ul style="list-style-type: none"> •大根と厚揚げのそぼろ玉子添え •海藻サラダのカニカマのせ •三色豆 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
121	4.0	3.6	18.9	1.0

1/18 (火)				
<ul style="list-style-type: none"> •豚肉とニラの炒め物 •メンマとインゲンのみそ炒め •ダイスさつま芋のサラダ 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
177	8.1	10.5	12.0	1.3

1/19 (水)				
<ul style="list-style-type: none"> •野菜入すり身焼のおろしあんかけ •小松菜のごまドレ和え •しそ昆布 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
93	5.6	2.0	14.0	1.5

1/20 (木)				
<ul style="list-style-type: none"> •やわらかお肉と野菜の甘酢炒め •がんもの甘辛煮 •きゅうりとわかめのごま酢和え 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
237	12.6	12.5	18.7	2.0

1/21 (金)				
<ul style="list-style-type: none"> •炒り鶏 •白菜のゆず醤油和え •さつま芋と大豆のサラダ 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
185	6.0	11.0	15.8	1.1

1/22 (土)				
<ul style="list-style-type: none"> •メルルーサの照焼 •ごぼうサラダ •白滝と茎わかめのゆずしょう和え 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
164	9.7	9.2	9.9	0.9

1/23 (日)				
<ul style="list-style-type: none"> •ピビンバ鶏肉 •さつま揚げと竹の子油みそ •三色豆 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
139	6.7	3.8	20.3	1.3

1/24 (月)				
<ul style="list-style-type: none"> •キャベツボールと肉団子のコンソメあんかけ •ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ •じゃが芋のカレー炒め 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
185	7.6	7.8	21.1	2.1

1/25 (火)				
<ul style="list-style-type: none"> •厚揚げの肉のせ •かぼちゃの甘辛煮 •切干大根とじゃこの三杯酢和え 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
147	6.8	5.3	17.3	1.0

1/26 (水)				
<ul style="list-style-type: none"> •オムレツ •インゲンのごま和え •さつま芋と人参のサラダ 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
224	5.4	13.7	19.4	1.2

1/27 (木)				
<ul style="list-style-type: none"> •メヌケのみそマヨかけ •ひじきの五目煮 •黄桃のシロップ漬 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
138	10.7	5.5	11.5	0.8

1/28 (金)				
<ul style="list-style-type: none"> •目玉焼とハムソテー •高野豆腐の煮物 •わかめときゅうりの酢の物 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
138	8.6	6.5	11.3	1.4

1/29 (土)				
<ul style="list-style-type: none"> •アジと厚揚げの野菜あんかけ •あさりと大根の煮物 •もずく 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
161	9.4	6.7	15.3	1.1

1/30 (日)				
<ul style="list-style-type: none"> • •オクラと干しエビの和え物 •おかかと昆布の佃煮 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
136	7.7	5.6	14.0	1.8

1/31 (月)				
<ul style="list-style-type: none"> •他人丼風 •パンパンスー •ごま昆布 				
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
133	6.2	4.6	15.4	1.3



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
7日	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9



1/1 (土)
冬季休業日
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分

1/2 (日)
冬季休業日
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分

1/3 (月)
冬季休業日
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分

1/4 (火)
<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆桜海老入しんじょ天の彩りあん ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
543 16.9 14.5 84.3 2.8

1/5 (水)
<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ コーン入りさつまと大根の煮物 かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
509 12.4 17.1 73.9 2.3

1/6 (木)
<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 豚肉と白菜の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮浸し 春雨と竹の子湯葉の梅風味和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
486 23.2 14.7 61.4 2.2

1/7 (金)
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの南蛮あん ☆すきやき風コロッケ 三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え さつま揚げの生姜醤油和え 菜めし
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
531 19.6 14.0 79.9 2.9

1/8 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすきやき風煮 厚揚げとはんぺんの煮物 わかめとオクラの和え物 大根煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
497 21.5 14.1 68.8 3.0

1/9 (日)
<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麹焼 筑前煮 青梗菜とピーマンのシーザーサラダ 炒りたまごうや
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
471 21.0 12.4 66.8 1.8

1/10 (月)
<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 三角さつま揚げの炊き合わせ シェルマカロニサラダ ひじきの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
523 16.4 14.9 78.4 2.0

1/11 (火)
<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー ☆照りマヨ鶏ささみフライ 白菜と春菊のおかか和え インゲンとウインナーの洋風炒め
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
560 17.5 18.8 78.0 2.8

1/12 (水)
<ul style="list-style-type: none"> カレーのあんかけ 凍り豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え ブロッコリーと玉ねぎのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
460 19.6 8.7 72.8 2.7

1/13 (木)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトマスタードソースかけ 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 オニオンサラダ さつま芋のマヨ和え 七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
648 18.5 27.2 79.6 2.4

1/14 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ☆サクフライ 焼売の野菜あんかけ 刻み昆布の醤油ドレ和え かんぴょうの甘辛煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
503 14.7 14.1 74.7 2.8

1/15 (土)
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのみそタレかけ カレー風味麻婆豆腐 玉ねぎとさつま揚げの醤油和え ポテトサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
411 17.9 7.1 65.8 2.2

1/16 (日)
<ul style="list-style-type: none"> ☆マグロの野菜カツ 甘酢肉団子 蒸し鶏入りピビンバ キャベツときのこのポン酢和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
554 17.9 15.3 83.4 2.3

1/17 (月)
<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉のみそ炒め タコ団子とすり身厚揚げの煮物 ふきの大豆そぼろ煮 ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
590 20.0 21.6 74.4 2.6

1/18 (火)
<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏ささみゆかり天の和風あん しんじょと里芋の田舎煮 刻み昆布と大豆の煮物 小松菜のお浸し 七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
480 20.6 11.2 81.4 2.9

1/19 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風煮 ☆三角チーズポテトフライ キャベツと春雨の塩ダレ炒め 洋風卵の花
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
592 17.7 20.9 79.5 2.8

1/20 (木)
<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(イカすり身・えび・かぼちゃ) 大根と揚げポールの炊き合わせ 青菜の錦糸玉子のお浸し 中華サラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
503 14.7 10.8 83.2 2.7

1/21 (金)
<ul style="list-style-type: none"> メヌケのゆず風味おろしあん しんじょと冬瓜のあんかけ 彩りポテトサラダ ほうれん草と人参のお浸し
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
412 17.7 9.0 63.8 2.1

1/22 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のパンパンジーソースかけ さつま揚げの南蛮酢和え 小松菜と干しエビの辛子和え 刻み昆布と油揚げの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
502 18.6 16.2 67.8 2.8

1/23 (日)
<ul style="list-style-type: none"> アジの照焼 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
508 21.4 16.0 67.2 1.6

1/24 (月)
<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏天の梅肉おろしかけ 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 青梗菜とえのきの炒め煮 ケチャップピーズ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
464 16.7 8.9 76.8 2.5

1/25 (火)
<ul style="list-style-type: none"> ホキのパジル入トマトソースかけ 三角いなりの炊き合わせ ひじきのサラダ 白菜の煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
409 18.0 8.0 64.7 2.4

1/26 (水)
<ul style="list-style-type: none"> ☆菜の花の辛子和えコロッケ 高野豆腐と大根のあんかけ つきこんのみそ煮 三色ピーマンともやし炒め物 わかめと枝豆のごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
495 12.2 11.7 83.3 3.5

1/27 (木)
<ul style="list-style-type: none"> ☆カレー風味のチキンフライ 小松菜さつまとエビ団子の炊き合わせ ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
523 14.6 15.2 80.1 2.2

1/28 (金)
<ul style="list-style-type: none"> お魚ハンバーグの錦糸あん 鶏じゃが しろなとじゃこの醤油和え もやしとツナのマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
444 16.6 8.7 72.4 2.6

1/29 (土)
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの西京焼 とうふ団子と冬瓜の煮物 白菜の信田煮 ビーフンのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
553 20.3 18.1 72.6 2.8

1/30 (日)
<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 刻み昆布のごま和え カレーポテトサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
457 14.7 8.7 77.7 2.8

1/31 (月)
<ul style="list-style-type: none"> やわらかお肉と野菜のオイスター炒め 南瓜豆腐ハンバーグの和風あんかけ 小松菜のコーンバター炒め なすの煮びたし
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分
509 16.2 20.0 63.9 2.7



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
7日	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
13日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

Table with columns for date, main dish, and nutritional values (kcal, protein, fat, carbs, salt).



Table for 1/1 (土) indicating a winter holiday (冬季休業日).

Table for 1/2 (日) indicating a winter holiday (冬季休業日).

Table for 1/3 (月) indicating a winter holiday (冬季休業日).

Table for 1/4 (火) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/5 (水) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/6 (木) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/7 (金) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/8 (土) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/9 (日) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/10 (月) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/11 (火) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/12 (水) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/13 (木) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/14 (金) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/15 (土) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/16 (日) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/17 (月) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/18 (火) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/19 (水) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/20 (木) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/21 (金) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/22 (土) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/23 (日) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/24 (月) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/25 (火) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/26 (水) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/27 (木) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/28 (金) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/29 (土) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/30 (日) listing menu items and nutritional values.

Table for 1/31 (月) listing menu items and nutritional values.



Table with columns for date, main dish, and nutritional values (kcal, protein, fat, carbs, salt).

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。