

献立予定表（1月度）

		日曜日	月曜日	火曜日 1月1日	水曜日 1月2日	木曜日 1月3日	金曜日 1月4日	土曜日 1月5日
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							ごはん
	主菜							鮭のバター醤油焼き
	副菜							大根のそぼろあんかけ
	Kcal							ほうれん草の和え物
総カロリー		0	0	0	0	0	0	1072
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
		1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
朝	主食	雑炊	ホテルパン・ごはん	ごはん・クロワッサン	ピザトースト	ごはん・マーブルパン	ごはん・食パン	ランチバック・ごはん
	主菜	肉団子	ハム・チーズ	さけの塩焼き	マカロニサラダ	ツナマヨ	納豆・温泉玉子	ハッシュドポテト
	副菜	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	パンブキンスープ
	Kcal	518	636	641	537	618	635	699
昼	主食	男の親子丼	炊き込みご飯	焼肉風炒飯	焼きカレー	ごはん	とろろごはん	けいらんうどん
	主菜		さんまの塩焼き			ロールキャベツ	魚の塩焼き	いなりずし
	副菜	味噌汁	オクラと豆腐の和え物	ミニラーメン	サラダバイキング	エビフライ・イカフライの	もろみ和え	茶碗蒸し
	Kcal	1219	1029	1051	1247	1111	1030	1096
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ポーククリームシチュー	おろしチキンカツ	麻婆豆腐	ハマチの照焼き	からあげ	おでん	豚肉の生姜焼き
	副菜	ミニハンバーグ	もやしの雑魚煮	ゴマ団子	土佐煮	中華サラダ	メンチカツ	卵豆腐
	Kcal	1134	1057	1321	1093	1295	1298	1034
総カロリー		2871	2722	3013	2877	3024	2963	2829
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
		1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
朝	主食	明太子茶漬け	ホテルパン・ごはん	ごはん・クロワッサン	ホットサンド	ごはん・マーブルパン	ごはん・食パン	チーズ蒸しパン・ごはん
	主菜		フルーチェ	八幡巻	アンサンブルエッグ	納豆・温泉玉子	ウィンナー・ゆで卵	スコッチエッグ
	副菜	ゆで卵	コンソメスープ	にゅうめん	コンソメスープ	味噌汁	白菜スープ	中華スープ
	Kcal	593	602	676	659	681	647	675
昼	主食	牛丼(キムチ・チーズ)	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	食育の日	わかめごはん
	主菜		鶏肉のホイロ焼き	豚肉と卵の炒め物	サラダバイキング	煮魚		担々麺
	副菜	味噌汁	ベベロンチーノ	五目煮	デザート	とろろ天ポン酢		シューマイ
	Kcal	1293	1176	1227	1296	1147		1147
夕	主食	ごはん	ごはん	雑魚飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	魚のビリ辛焼き	ウィンナートマトチーズ鍋	赤魚の天ぷら	鶏肉のにんにくはちみつ焼	キムチ入りチゲ鍋	とんかつ	すき焼き風
	副菜	フライドポテト	牛肉コロッケ	揚げ出し豆腐	ビーフソテー	チキンナゲット	もりもりサラダ	(うどん・温泉卵)
	Kcal	1240	1246	1070	1118	1097	1251	1065
総カロリー		3126	3024	2973	3073	2925	1898	2887
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
		1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
朝	主食	ごはん・クロワッサン	ホテルパン・ごはん	ごはん・クロワッサン	ピザトースト	ごはん・マーブルパン	ごはん・ホットケーキ	カップケーキ(マフィン)・ごはん
	主菜	スクランブルエッグ・ウィンナー	スパゲティーサラダ	鯖の塩焼き	ポテトサラダ	納豆・温泉玉子	厚焼き卵	ハム・チーズ
	副菜	味噌汁	コーンスープ	豚汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	Kcal	786	671	637	599	654	751	681
昼	主食	豚丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	明太子ごはん
	主菜		鮭のチーズ焼き	ブルコギ風	サラダバイキング	豚肉のねぎ焼き	マカロニグラタン	とんこつラーメン
	副菜	清まし汁	ミニうどん	オニオンポン酢	デザート	焼きそば	フライドチキン	餃子
	Kcal	1240	1110	1417	1216	1083	1017	1097
夕	主食	オムライス	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理	焼豚卵飯	ごはん
	主菜		チューリップ	ミネストローネ	魚のホイロ焼き			さんまフライ
	副菜	エビフライ	卵スープ	カニクリームコロッケ	(かれい・きのこ)		サラダバイキング	肉じゃが
	Kcal	1045	1219	1103	1098		中華スープ	三色ごま和え
総カロリー		3071	3000	3157	2913	1737	2813	2868
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー
		1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
朝	主食	鮭茶漬け	ホテルパン・ごはん	ごはん・クロワッサン	明太子トースト	ごはん・マーブルパン		
	主菜		ハッシュドポテト	納豆・温泉玉子	マカロニサラダ	ウィンナー・ゆで卵		
	副菜	魚の煮物	パンブキンスープ	清まし汁	白菜スープ	味噌汁		
	Kcal	580	660	648	647	677		
昼	主食	エビとじ丼	ごはん	ごはん	チーズカレー	ごはん		
	主菜		ローストチキン	白身魚の卵あんかけ	サラダバイキング	焼肉風		
	副菜	味噌汁	ナポリタン	長芋ポン酢	デザート	春雨サラダ		
	Kcal	1094	1267	1065	1285	1240		
夕	主食	ごはん	サフランライス	ごはん	シャケ卵飯	ごはん		
	主菜	ポークチャップ	ビーフシチュー	豚しゃぶ	鶏の塩鍋	魚のタルタルソース		
	副菜	オムレツ	ミニハンバーグ	湯豆腐	アジフライ	かぼちゃサラダの煮物		
	Kcal	1078	1186	1036	1094	1017		
総カロリー		2752	3113	2749	3026	2934	0	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	かつ丼	カレーライス	ハンバーガー