

献立予定表(1月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal						
昼	主食 主菜 副菜 Kcal						
夕	主食 主菜 副菜 Kcal						
	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 主菜 副菜 Kcal	雑炊 肉団子 味付けかつおフレーク	ホテルパン・ごはん ハム・チーズ 牛乳	ごはん・クロワッサン さけの塩焼き コーンスープ	ビザースト マカラニサラダ コンソメスープ	ごはん・マーブルパン ツナマヨ 味噌汁	ランチパック・ごはん 納豆・温泉玉子 味噌汁
			518	636	641	537	618
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	男の親子丼 さんまの塩焼き 味噌汁	炊き込みご飯 さんまの塩焼き オクラと豆腐の和え物	焼肉風炒飯 さけの塩焼き ミニラーメン	焼きカレー ロールキャベツ サラダバイキング	ごはん 魚の塩焼き エビフライ・イカフライの 牛乳	とろろごはん 魚の塩焼き パンキンスープ
		1219	1029	1051	1247	1111	1030
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん ポークリームシチュー ミニハンバーグ	ごはん おろしチキンカツ もやしの雑魚煮	ごはん 麻婆豆腐 サラダ	ごはん ハマチの照焼き 中華サラダ	ごはん 豚肉の生姜焼き メンチカツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 卵豆腐
		1134	1057	1321	1093	1295	1298
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 主菜 副菜 Kcal	明太子茶漬け フルーチェ ゆで卵	ホテルパン・ごはん 八幡巻 コンソメスープ	ごはん・クロワッサン 八幡巻 にゅうめん	ホットサンド アサンブルエッグ コンソメスープ	ごはん・マーブルパン 納豆・温泉玉子 味噌汁	ごはん・食パン ウインナー・ゆで卵 白菜スープ
		593	602	676	659	681	647
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼(キムチ・チーズ) 鶏肉のホイル焼き 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 ペペロンチーノ	ごはん サラダバイキング 五目煮	ごはん 煮魚 デザート	食育の日 魚 ところ天ボン酢	わかめごはん 担々麺 シューマイ
		1293	1176	1227	1296	1147	1147
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 魚のピリ辛焼き フライドポテト	ごはん 赤魚の天ぷら 牛肉コロッケ	ごはん 鯛肉の天にくはちみつ焼 小松菜の和え物	ごはん キムチ入り鰯鍋 ビーフンソテー	ごはん とんかつ チキンナゲット	ごはん すき焼き風 (うどん・温泉卵)
		1240	1246	1070	1118	1097	1251
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 主菜 副菜 Kcal	ごはん・クロワッサン スクランブルエッグ・ウインナー	ホテルパン・ごはん スパゲティーサラダ	ごはん・クロワッサン 鯛の塩焼き	ビザースト ボテトサラダ	ごはん・マーブルパン 納豆・温泉玉子	ごはん・ホットケーキ ハム・チーズ
		786	671	637	599	654	751
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	豚丼 鮭のチーズ焼き 清まし汁	ごはん ブルコギ風 ミニうどん	ごはん サラダバイキング オニオンポン酢	チキンカレー 豚肉のねぎ焼き デザート	ごはん マカロニグラタン 焼きそば	明太子ごはん どんどんラーメン 餃子
		1240	1110	1417	1216	1083	1017
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	オムライス チューリップ エビフライ	ごはん ミネストローネ カニクリームコロッケ	ごはん 魚のホイル焼き (かれい・きのこ)	郷土料理 味噌汁	焼豚卵飯 味噌汁	ごはん さんまフライ 肉じゃが
		1045	1219	1103	1098	1045	1090
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 主菜 副菜 Kcal	鮭茶漬け ハッシュドポテト	ホテルパン・ごはん 納豆・温泉玉子	ごはん・クロワッサン マカラニサラダ	明太子トースト マカロニ・ゆで卵	ごはん・マーブルパン	
		580	660	648	647	677	
昼	主食 主菜 副菜 Kcal	エビとじ丼 ローストチキン	ごはん 白身魚の卵あんかけ	チーズカレー サラダバイキング	ごはん		
		1094	1267	1065	1285	1240	
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん ポークチャップ	サフランライス 豚しゃぶ	シャケ卵飯 鶏の塩鍋	ごはん 魚のタルタルソース	ごはん	
		1078	1186	1036	1094	1017	
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