

献立予定表(1月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日 1月1日	木曜日 1月2日	金曜日 1月3日	土曜日 1月4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	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
	主菜			ごはん・オレンジデニッシュ	ホットドッグ・ごはん	ごはん・ロールパン	ごはん・ホットケーキ	マーガリンサンド・ごはん
	副菜			厚焼き卵 味噌汁 牛乳	スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	温泉卵・納豆 韓国風スープ 牛乳	八幡巻 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳 ミルク
	Kcal			625	588	634	605	622
昼	主食			えびクリームライス	ぶり辛カレー	ごはん	ごはん	いなりずし
	主菜			ミニハンバーグ	サラダバイキング	焼肉風	麻婆豆腐	じゃこ天うどん
	副菜			サラダ	ベアシュクリーム 牛乳	たこキムチ フライドポテト 味噌汁	餃子 胡麻団子	サラダ
	Kcal			1177	1210	1105	1207	1069
夕	主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜		サバの塩焼き	豚肉のねぎ焼	鶏の塩鍋	さわらの西京焼	鶏肉のにんにくはちみつ焼	肉団子と野菜のスープ
	副菜		五目煮 オニオンサラダ キムチスープ	かぼちゃの煮物 辛子和え	メンチカツ サラダ	肉じゃが 胡瓜の酢物	やきそば イカと大根の煮物	鶏肉のコチュジャン焼き
	Kcal		1089	1051	1105	1001	1047	1136
総カロリー		0	1089	2853	2903	2740	2859	2827
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
	主菜	ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・ホテルパン	ミルクフランス・ごはん	ごはん・ミニメロンパン	ごはん・食パン	チーズ蒸しパン・ごはん
	副菜		スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	さつまあげ 味噌汁 牛乳	ポテトサラダ 中華スープ 牛乳	サケの塩焼き にゅうめん 牛乳	温泉卵・ウィンナー 赤だし 牛乳	ハッシュドポテト サラダ 中華スープ 牛乳
	Kcal	565	587	655	570	607	622	589
昼	主食		えびとじ丼	ごはん	炒飯	ごはん	ごはん	わかめごはん
	主菜		魚のホイル焼	ミニラーメン	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め	ヒレカツ	塩ラーメン
	副菜		清まし汁 漬物	ビーフン 白菜とシメジのポン酢和え ぜんざい	サラダバイキング 牛乳	コーヒゼリー 春雨サラダ	ナポリタン サラダ 味噌汁	小籠包
	Kcal	1010	1180	1102	1285	1107	1205	1067
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	ボークステーキ	トマトチーズウィンナー鍋	チキンチャップ	魚の竜田揚げ	おでん	揚げ魚のあんかけ	クリームシチュー
	副菜	ひじきの煮物 胡麻和え	肉じゃがコロッケ サラダ	フライドポテト シーザーサラダ フルーツ	厚焼き卵 もち巾着	春巻き サラダ	三色和え 肉じゃが ふりかけ	チキンのオープン焼き サラダ フルーツ
	Kcal	1155	1231	1168	1067	1058	1043	1258
総カロリー		2730	2998	2925	2922	2772	2870	2914
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
	主菜	ごはん・メロンパン	クロワッサン・ごはん	ごはん・チョコねじりパン	サンドイッチ	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ランチパック・ごはん
	副菜	ビッグ肉団子 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ コンソメスープ 牛乳	ツナマヨ 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ ウィンナースープ 牛乳	温泉卵・納豆 味噌汁 ヨーグルト 牛乳	鶏の塩焼き かき玉汁 牛乳	豚の塩焼き コンソメスープ 牛乳
	Kcal	618	570	650	520	638	629	533
昼	主食	牛丼(キムチ・チーズ)	食育の日 テーマ「お正月」	ごはん	オムカレー	五穀米	ごはん	ゆかりごはん
	主菜		さくらえびごはん	ベーコンマカロニグラタン	サラダバイキング	白身魚の卵あんかけ	すき焼き風煮 (温泉卵・うどん)	とんこつラーメン
	副菜		味噌汁	チキンナゲット	マロニスティック	えびときゅうりのマリネ	サラダバイキング	えびしゅうまい
	Kcal	1069	1068	1103	1232	1137	1043	1089
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	サケ卵飯
	主菜	鮭のバター醤油焼	豚肉の生姜焼	ハンバーグ包み焼	豚肉と豆腐の旨煮	豚しゃぶ	チキン南蛮	赤魚の天ぷら
	副菜	豚串カツ	ミモザサラダ	生野菜サラダ	ミニからあげ	湯豆腐	ナポリタン	卵豆腐
	Kcal		キムチスープ	ベベロンチーノ	サラダ		マカロニサラダ	胡麻和え
総カロリー		1070	1122	1235	1051	1195	1189	1052
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
	主菜	サケ茶漬	クロワッサン・ごはん	ごはん・チョコマールパン	ビザートースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・ホットケーキ	
	副菜	ゆで卵 ちりめんさんしょ 牛乳	じゃーマンポテト コンソメスープ 牛乳	納豆・ささかまぼこ 味噌汁 牛乳	かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳	温泉卵・漬付けかつおフレーク かき玉汁 牛乳	厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ヨーグルト	
	Kcal	599	523	628	538	621	622	
昼	主食	豚丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ピラフ	ごはん	
	主菜	白身魚の焼肉風ソテー	白身魚の焼肉風ソテー	手作りハンバーグ	サラダバイキング	ミネストローネ	鶏肉のホイル焼き	
	副菜	赤だし 漬物	大根のそぼろ煮 オニオンポン酢 ぜんざい	フライドポテト サラダ コンソメスープ	オレンジゼリー 牛乳	サラダ フルーツ	オクラと豆腐の和え物 いもたき	
	Kcal	1196	1107	1148	1247	1109	1056	
夕	主食	ごはん	ひつまぶし	郷土料理	ごはん	ごはん	ごはん	
	主菜	ガーリックチキン	豚天		ボークチャップ	魚の照り焼き	ビーフシチュー	
	副菜	トマトオムレツ サラダ	サラダ		ポテトサラダ レタスと卵の炒め物	揚げ出し豆腐 ごま和え	カルボナーラサラダ	
	Kcal	1025	1208	1776	1068	1125	1127	
総カロリー		2820	2838	1776	2853	2855	2805	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
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	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー