

**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
朝	主食 主菜 副菜 Kcal					
星	主食 主菜 副菜 Kcal					
タ	主食 主菜 副菜 Kcal					
	総カロリー 夜食	0 うどん	0 親子丼	0 うどん	0 唐揚げ丼	0 焼肉丼
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん・オレンジデニッシュ 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ホットドッグ・ごはん スコッチャッピング コーンスープ 牛乳	ごはん・ロールパン 温泉卵・納豆 韓国風スープ 牛乳	カレーライス 八幡巻 味噌汁 牛乳	マーガリンサンド・ごはん ジーマンポテト コンソメスープ 牛乳 ミルームーク
星	主食 主菜 副菜 Kcal	えびクリームライス ミニハンバーグ サラダ 牛乳	ビリ辛カレー サラダバイキング ペアシュークリーム 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 餃子	ごはん いなり寿司 じゃこ天うどん サラダ	マーチャンダイズ・ごはん コンソメスープ サラダ
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん さばの塩焼き 五目煮 オニオンサラダ キムチスープ	豚肉のねぎ焼 かぼちゃの煮物 メンチカツ 辛子和え	鶏の塩鍋 中華スープ 肉じゃが サラダ	さわらの西京焼 肉じゃが 胡瓜の酢物 イカと大根の煮物	鶏肉のんにくはちみつ焼 肉団子と野菜のスープ 鶏肉のコチュジャン焼き
	総カロリー 夜食	0 うどん	1089 親子丼	1051 うどん	1105 唐揚げ丼	1001 焼肉丼
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 目玉焼き 味噌汁 牛乳	クロワッサン・ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	ミルクフランク・ごはん ボトナーラダ 中華スープ ヨーグルト	ごはん・食パン 温泉卵・ウインナー 味噌汁 牛乳	チーズ蒸しパン・ごはん ハッシュドポテト 中華スープ 牛乳
星	主食 主菜 副菜 Kcal	えびじと丼 魚のホイル焼 漬物	炒飯 ミニラーメン ピーフン	ボーカルエッグ サラダバイキング サラダバイキング	ごはん 豚肉と卵の炒め 筑前煮	わかめごはん 塩ラーメン 小籠包
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん ひじきの煮物 漬物	1180 せんざい	1102 牛乳	1285 牛乳	1107 牛乳
	総カロリー 夜食	1155 2730	1231 2998	1168 2925	1067 2922	1058 2772
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん・メロンパン ビッグ肉団子 味噌汁	クロワッサン・ごはん アンサンブルエッグ コーンスープ	ごはん・ショコねじりパン サンディエ スクランブルエッグ 味噌汁	ごはん・ロールパン 温泉卵・納豆 味噌汁	ごはん・黒糖食パン 鯛の塩焼き 味噌汁
星	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼(キムチ・チーズ) さくらえびごはん 味噌汁	食育の日 テーマ「お正月」 ベーコンマカロニグラタン 豚肉の生生姜焼	オムカレー 白身魚の卵あんかけ 豚肉と豆腐の旨煮	五穀米 白身魚の卵あんかけ 豚肉と豆腐	ゆかりごはん とんこつラーメン えびしゅうまい
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	紅白なます 乗せんざい	赤魚の塩焼き チキンナゲット	さくらえびごはん マロンスティック	えびときゅうりのマリネ 牛乳	チキンのオーブン焼き 春巻き
	総カロリー 夜食	1069 2757	1068 1692	1103 2988	1232 2803	1137 2970
	1月26日	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	ごはん 鮭のバター醤油焼 豚事カツ もやしの和え物	サケ茶漬 ジャーマンポテト ゆで卵 もりめんさんしょ	クロワッサン・ごはん 納豆・ささかまぼこ 味噌汁 牛乳	ごはん・ショコマーブルパン スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん・ホットケーキ 温泉卵・味付けかつおフレーク 味噌汁 牛乳
星	主食 主菜 副菜 Kcal	豚丼 白身魚の焼肉風ソテー 赤だし 漬物	サケ茶漬 手作りハンバーグ フライドポテト 牛乳	ごはん かぼちゃサラダ オレンジゼリー 牛乳	ごはん 厚焼き卵 オクラと豆腐の和え物 牛乳	サケ卵飯 赤魚の天ぷら 卵豆腐 胡麻和え
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ひつまぶし ガーリックチキン トマトオムレツ サラダ	1107 豚天 手作りハンバーグ ボーリング	郷土料理 ボーカルエッグ ボトナーラダ レタスと卵の炒め物	ごはん 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 ごはん	いもたき オクラと豆腐の和え物 カルボナーラサラダ
	総カロリー 夜食	1070 2820	1122 2838	1235 1776	1051 2853	1195 2855
	1月26日	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	豚丼 白身魚の焼肉風ソテー 赤だし 漬物	サケ茶漬 手作りハンバーグ ゆで卵 もりめんさんしょ	クロワッサン・ごはん 手作りハンバーグ 味噌汁 牛乳	ごはん・ホットケーキ 温泉卵・味付けかつおフレーク 味噌汁 牛乳	ごはん・ホットケーキ 温泉卵・味付けかつおフレーク 味噌汁 牛乳
星	主食 主菜 副菜 Kcal	ゼンマイ オニオンボン酢 せんざい	サケ茶漬 手作りハンバーグ 味噌汁 牛乳	ごはん かぼちゃサラダ オレンジゼリー 牛乳	ごはん 厚焼き卵 オクラと豆腐の和え物 牛乳	いもたき オクラと豆腐の和え物 カルボナーラサラダ
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	1107 ひつまぶし ガーリックチキン トマトオムレツ サラダ	1148 郷土料理 ボーカルエッグ ボトナーラダ レタスと卵の炒め物	1247 ボーカルエッグ オレンジゼリー 牛乳	1109 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 ごはん	1056 ビーフシチュー カルボナーラサラダ 0
	総カロリー 夜食	1025 2820	1208 2838	1068 1776	1125 2853	1127 2805
	1月26日	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	0 うどん	0 親子丼	0 うどん	0 唐揚げ丼	0 焼肉丼
星	主食 主菜 副菜 Kcal					
タ	主食 主菜 副菜 Kcal					
	総カロリー 夜食	0 うどん	0 親子丼	0 うどん	0 唐揚げ丼	0 焼肉丼
	1月26日	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					
星	主食 主菜 副菜 Kcal					
タ	主食 主菜 副菜 Kcal					
	総カロリー 夜食	0 うどん	0 親子丼	0 うどん	0 唐揚げ丼	0 焼肉丼