

献立予定表(2月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝	主食							2月1日 メロンパン・ごはん
	主菜							フルーツ盛り合わせ
	副菜							コンソメスープ
	Kcal							牛乳
昼	主食							598
	主菜							わかめごはん
	副菜							カレーうどん
	Kcal							磯辺揚げ
夕	主食							1080
	主菜							ごはん
	副菜							八宝菜
	Kcal							牛肉コロケ
総カロリー		0	0	0	0	0	0	1122
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	2月2日 セレクトモーニング	2月3日 おにぎり	2月4日 ごはん・クロワッサン	2月5日 コンフレック・ごはん	2月6日 ごはん・チョコマールパン	2月7日 ごはん・ロールパン	2月8日 ランチパック・ごはん
	主菜	ごはん・オレンジデニッシュ	厚焼き卵	サバの塩焼き	チキンナゲット	肉団子・焼付けかつおフレーク	八幡巻	アン・サンブルエッグ
	副菜	ひき割り納豆・ゆで卵	豚汁	かき玉汁	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	コンソメスープ
	Kcal	ペーコン・フライドポテト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	主食	清まし汁・みかん缶	625	608	531	628	607	532
	主菜	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	チーズカレー	とろろごはん	そばめし	ゆかりごはん
	副菜		和風ポークソテー	天ぷら盛り合わせ	サラダバイキング	魚の煎焼き	ミニから揚げ	チャーシューメン
	Kcal	味噌汁	フライドポテト	(さび・さつまいも・なすひしとろ)	デザート	さつま芋の甘煮	サラダ	しゅうまい
夕	主食	漬物	ミモザサラダ	茶わん蒸し	牛乳	キャベツと大葉とさきみの和え物	野菜スープ	
	副菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	1003
	主菜	1167	1189	1173	1207	1087	1277	1003
	Kcal	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス
朝	主食	鮭のバター醤油焼き	ウインナートマト鍋	豚肉の生姜焼き	キンチチゲ鍋	豚天	おでん	サラダバイキング
	主菜	やきそば	白身魚のフライ	ポテトサラダ・生野菜サラダ	グリルドチキン	もりもりサラダ	野菜かき揚げ	野菜ジュース
	副菜	オニオンボン酢	サラダ	味噌汁	サラダ	ミニ水餃子		
	Kcal							
総カロリー		1038	1190	1107	1158	1225	1060	1178
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	2月9日 うどん	2月10日 親子丼	2月11日 うどん	2月12日 唐揚げ丼	2月13日 焼肉丼	2月14日 カレーライス	2月15日 ハンバーガー
	主菜	味噌汁	ミニメロン・ごはん	ごはん・オレンジデニッシュ	シュガー・マーガリンサンド・ごはん	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	チーズ蒸しパン・ごはん
	副菜	ゆで卵	ハッシュドポテト	納豆・温泉卵	ポテトサラダ	厚焼き卵	ツナマヨ	フルーツポンチ
	Kcal	漬物	コンソメスープ	味噌汁	白飯スープ	にゅうめん	味噌汁	野菜スープ
昼	主食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	主菜	598	538	625	522	615	638	657
	副菜	豚丼	ごはん	ごはん	オムカレー	ごはん	五穀米	いなりずし
	Kcal	清まし汁	魚のホイル焼き	豚肉と卵の炒め	サラダバイキング	ナポリタン	赤魚の天ぷら	のっぺいうどん
夕	主食	味噌汁	レタス卵炒め	ひじきの煮物	デザート	もりもりサラダ	もち巾着	サラダバイキング
	副菜	漬物	春雨サラダ	小松菜の和え物	牛乳	フライドチキン	もろみ和え	
	主菜	フルーツ					豚汁・チョコレート	
	Kcal	1205	1099	1087	1231	1203	1268	1074
朝	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	特食	ごはん
	主菜	ミネストローネ	鶏天	すき焼き風	鮭のチーズ焼き	麻婆豆腐		ローストチキン
	副菜	えびフライ	もりもりサラダ	(うどん・温泉卵)	ビーフンソテー	春巻き		野菜炒め
	Kcal	サラダ	味噌汁	サラダバイキング	かぼちゃサラダ	サラダ		マロニーサラダ
総カロリー		1051	1280	1043	1017	1199		1039
夜食		2854	2917	2755	2770	3017	1906	2770
朝	主食	2月16日 うどん	2月17日 親子丼	2月18日 うどん	2月19日 唐揚げ丼	2月20日 焼肉丼	2月21日 カレーライス	2月22日 ハンバーガー
	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・チョコマールパン	ごはん・穀物パン	ランチパック・ごはん
	副菜	目玉焼き	フルーツ盛り合わせ	ゆで卵・味付けかつおフレーク	マカロニサラダ	納豆・温泉卵	茶わん蒸し	チキンナゲット
	Kcal	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	豚汁	味噌汁	野菜スープ
昼	主食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	主菜	565	590	633	589	650	573	566
	副菜	牛丼(キムチ・チーズ)	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	えびクリームライス	シャケ卵飯
	Kcal	味噌汁	鶏肉のホイル焼き	ヒレカツ	サラダバイキング	サバの塩焼き	ミニハンバーグ	とんこつラーメン
夕	主食	漬物	マカロニソテー	もりもりサラダ	デザート	筑前煮	野菜ジュース	たこ焼き
	副菜	フルーツ	ミモザサラダ	赤だし	牛乳	オクラと豆腐の和え物		
	主菜	1178	1008	1277	1200	1158		
	Kcal	ごはん	ごはん	食育の日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
朝	主食	ビーフンチュー	アジの南蛮漬け		鶏の塩なべ	ポークチャップ	豚肉のねぎ塩焼	魚のピリ辛フル
	主菜	牛肉コロケ	肉じゃが		だし巻玉子	トマトオムレツ	和え物	南瓜の煮物
	副菜	サラダ	磯辺和え		ウインナー	水菜としそサラダ	揚げ出し豆腐	豚串カツ
	Kcal		味噌汁		サラダ			
総カロリー		1197	1103		1157	1082	1069	1102
夜食		2940	2701	1910	2946	2890	2792	2784
朝	主食	2月23日 うどん	2月24日 親子丼	2月25日 うどん	2月26日 唐揚げ丼	2月27日 焼肉丼	2月28日 カレーライス	ハンバーガー
	主菜	お茶漬け	オレンジデニッシュ・ごはん	ごはん・ミニメロンパン	マーガリンサンド・ごはん	ごはん・ホテルパン	ごはん・ロールパン	
	副菜	魚の煮物	ジャーマンポテト	サバの塩焼き	ハッシュドポテト	梅納豆・温泉卵	厚焼き卵	
	Kcal	牛乳	コンソメスープ	韓国風スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	
昼	主食	578	532	658	587	622	615	
	主菜	男の親子丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	
	副菜	清まし汁	白身魚の卵あんかけ	手作りハンバーグ	サラダバイキング	チキン南蛮	チーズしそカツ	
	Kcal	味噌汁	ほうれん草の和え物	ポテトサラダ・生野菜サラダ	デザート	サラダ	ひじきサラダ	
夕	主食	1165	1077	1155	1280	1187	1195	
	主菜	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	副菜	豚肉と豆腐の旨煮	豚しゃぶ	魚のガーリックソテー	酢豚	餃子	肉団子と野菜のスープ	
	Kcal	ツナじゃが	湯豆腐	なすびの揚げ浸し	コーンフライ	サラダ	小籠包	
総カロリー		1070	1609	1195	1032	1209	1105	0
夜食		2813	1609	3008	2899	3018	2915	0
朝	主食	2月29日 うどん	3月1日 親子丼	3月2日 うどん	3月3日 唐揚げ丼	3月4日 焼肉丼	3月5日 カレーライス	3月6日 ハンバーガー
	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