

月間献立表(27年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
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		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1月4日	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			ごはん・クリームパン コロッケ	ごはん・ジャムパン 照り焼きミートボール	ごはん・食パン シュウマイ天ぷら	ごはん・クロワッサン ウィンナーソテー	ごはん・エッグパン 魚フライ
	副菜			ポテトペーコンソテー 牛乳	スバサラダ 牛乳	納豆・きみとろ玉子 牛乳	目玉焼き 牛乳・りんごジュース	ブロッコリーとハムソテー 牛乳
	Kcal			コンソメスープ 678	ポテトと玉葱の味噌汁 688	わかめスープ 677	コーンスープ 645	豆腐と松山揚げの味噌汁 701
昼	主食 主菜			ごはん ポークチャップ きのこバターソテー	チキンカツカレー 盛り合わせサラダ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 春巻き	ごはん 鶏の生姜焼き 南瓜と厚揚げ煮	ごはん 山菜きつねうどん 蓮根そぼろ炒め
	副菜			小松菜のクリームスープ	プリン	ハンサンスー 杏仁豆腐	えのきの味噌汁	みたらし団子
	Kcal			889	1005	856	897	792
夕	主食 主菜		ごはん 和風おろしハンバーグ	ごはん 八宝菜	ごはん おでん	ごはん とんかつ	ごはん 牛焼肉	ごはん ロールキャベツコンソメ煮
	副菜		オニオンリング キャベツの塩炒め なめこの味噌汁	鶏の唐揚げ 卵のスープ	おくらの肉詰め天 いんげん胡麻マヨ和え	茄子の味噌炒め ひじきのサラダ 巻き麩の赤だし	青菜のナムル 野菜スープ	いかフリットゆずソース ブロッコリーの塩茹で ほうれん草の味噌汁
	Kcal		985	1,013	912	1,121	928	999
総カロリー		0	985	2,580	2,605	2,654	2,470	2,492
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1月11日	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	ごはん・オレンジドーナツ チキンナゲット	ごはん・あんぱん アスパラペーコンソテー	ごはん・レーズンロール ショウロンボウ	ごはん・チョコチップメロンパン 鶏ごぼうメンチ	ごはん・食パン 網焼きミニハンバーグ	ごはん・ホットケーキ ウィンナーソテー	ごはん・ヤキソバロール 南瓜シューマイ
	副菜	レタス 牛乳	親子そぼろ 牛乳・ヨーグルト	野菜サラダ 牛乳	牛乳 なめこの味噌汁	納豆・きみとろ玉子 牛乳	ハッシュドポテト 牛乳・飲むヨーグルト	きのこ玉子焼き 牛乳
	Kcal	里芋の味噌汁 625	キャベツの味噌汁 702	マカロニスープ 664		ポタージュスープ 686	玉葱のスープ 691	おつゆ麩の味噌汁 674
昼	主食 主菜	ハヤシライス コーンコロッケ ワッフル	ごはん 鶏の味噌煮 鶏と里芋のごっちゃ煮	ごはん 鶏天のピリ辛ソース 大根とがんも煮	スコッチエッグカレー 盛り合わせサラダ 牛乳	ごはん 豚と野菜のしゃぶしゃぶ風 エリンギ炒め	ごはん いか天マヨソース 春雨のそぼろ煮	ごはん・チャーハン みそラーメン 竹の子と山菜おかかサラダ
	副菜		オレンジ 具だくさん味噌汁	カリフラワーのヒキムス もやしの味噌汁	ブルーベリーヨーグルト	白玉黒蜜きなこ団子 芋煮汁	切干と竹輪のゴマドレ和え ビーフコンソメスープ	中華マン
	Kcal	1108	835	997	1211	864	912	1315
夕	主食 主菜	ごはん イタリアンハンバーグ マカロニソテー	ごはん・ちらし寿司 豚の角煮	～地産地消の日～ 鯛めし	ごはん 豚バラデミソース煮込み	ごはん 鶏のこがし味噌焼き	ごはん チンジャオロウス	ごはん ビッツマンチカツ
	副菜	トマトと玉葱のサラダ ミネストローネ	そうめんすまし バイナッブル	白菜とじゃこ天うす煮 海苔ポテトサラダ 鯛のあらダシの赤だし	ほうれん草とコンソテー 蓮根ポテトサラダ コンソメスープ	青菜の中華炒め ザーサイ かきたま汁	根菜の甘酢 胡瓜の胡麻油かけ 中華コーンスープ	粉ふき芋 和風大根サラダ オニオンスープ
	Kcal	1,007	978	1,115	821	891	914	826
総カロリー		2,740	2,515	2,776	2,740	2,441	2,517	2,815
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1月18日	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	お茶漬け 照り焼きチキン切り落とし	ごはん・蒸しパン ベーコン	ごはん・クリームパン グリルチキン	ごはん・味付けロール 春巻き	ごはん・食パン 肉コロッケ	ごはん・ランチパック(ツナマヨ) エビカツ	ごはん・チョコフレーク ポテトと肉団子煮
	副菜	梅干し つば漬け 牛乳	ブロッコリー塩茹で 牛乳・ヨーグルト	牛乳 豆腐と油揚げの味噌汁	キムチ 牛乳	納豆・きみとろ玉子 牛乳	牛乳・ミルクメーク(いちご) きのこのミルクスープ	ブチマト 牛乳
	Kcal	669	692	671	689	692	671	675
昼	主食 主菜	牛丼 胡瓜のなめたけ和え 南瓜の味噌汁	ごはん・バケット クリームスバ 海苔サラダフライ	ごはん ぶりの塩焼き 五目煮	ささみチーズカツカレー 盛り合わせサラダ 牛乳	ごはん クリームシチュー ミニエビフライ	ごはん グリルチキンと肉団子 ミックススクランブル	ごはん・五目まぜご飯 けんちんうどん なめたけオクラ
	副菜		メロンゼリー	菜の花わさびマヨネーズ かきたま汁	ハネジューメロン	ハムサラダ ミニロールケーキ	ゴボウサラダ ポタージュ	三色団子
	Kcal	968	923	897	1225	1108	1022	899
夕	主食 主菜	ごはん 鶏の唐揚げ 運根金平	ごはん 揚げ豆腐和風あんかけ オニオンフライ	ごはん 豚の生姜焼き 南瓜と厚揚げ煮	ごはん そばめし 里芋と人参のクリーム煮(マスタード風味)	ごはん 魚フリット和風だれ 豚とキクラゲの卵炒め	ごはん 餃子のあんかけ ブロッコリーとカニ棒炒め	ごはん 牛のすきやき風煮 きみとろ玉子
	副菜	絹さやと玉子ソテー えのきと松山揚げの味噌汁	蒸し鶏と胡瓜のわさび醤油 沢煮鮎	ゲンシの唐揚げ キャベツと天ぷらの味噌汁	鶏の唐揚げ 春菊の味噌汁	茄子の揚げ浸し 中華スープ	わかめともやし胡麻塩和え ポテトの味噌汁	切干のゆず胡椒風味 ほうれん草の赤だし
	Kcal	954	953	894	968	931	896	869
総カロリー		2,591	2,568	2,462	2,882	2,731	2,589	2,443
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1月25日	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	ごはん・アメリカンドッグ チヂミ	ごはん・マーガリン入りロールパン メンチカツ	ごはん・コロッケロール フランコンソメ煮	ごはん・2色パン 焼豚切り落とし	ごはん・食パン 肉かぼちゃ	ごはん・あんぱん 枝豆シューマイ	ごはん・胡麻ロール ブチとんかつ
	副菜	ブロセスチーズ 牛乳	牛乳・ヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁	ナチュラルカットポテト 牛乳	春雨マヨサラダ 牛乳	納豆・きみとろ玉子 牛乳	五目厚焼き玉子 牛乳・グルト(ブドウ味)	牛乳 さつま芋の味噌汁
	Kcal	792	753	686	723	692	685	721
昼	主食 主菜	和風ハンバーグ丼	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 塩やきそば	ごはん・ロールパン スバペロンチーノ 鶏のトマトソース煮込み	ふわふわエッグカレー 盛り合わせサラダ 牛乳	ごはん 豚の甘酢 大根とこんにゃくのピリ辛煮	ごはん 鶏照りチーズ焼き 花野菜のコンソメ煮	ごはん・菜めし ちゃんぽん 竹の子と山くらげのピリ辛和え
	副菜	オニオンサラダ ベーコンキャベツのスープ	ウィンナースクランブルエッグ 味噌けんちん汁	クルトンサラダ パンブキンスープ	フルーチェ	野菜沢菜のしらす和え 南瓜の味噌汁	具だくさんの味噌汁	胡麻団子
	Kcal	925	899	972	998	928	867	906
夕	主食 主菜	ごはん カニクリームコロッケ チリコンカン	ごはん 鶏天 茄子の味噌炒め	～郷土料理の日・名古屋～ ごはん・味噌カツ 手羽の甘唐揚げ	ごはん チキンガーリックステーキ ミックス野菜のソテー	ごはん 鶏のから揚げ 炒り豆腐	ごはん・バケット シーフードグラタン	ごはん デミ煮込みハンバーグ 金平ごぼう
	副菜	牛蒡と人参胡麻マヨ和え 野菜のビーフコンソメスープ	柚子しめじ ジンジャースープ	茄子のハチ味噌炒め ナルトのすまし	フライドポテト コンソメスープ	和風スバサラダ 白玉すまし	マカロニソテー ミルクスープ	なめこの味噌汁
	Kcal	964	897	999	989	935	1,121	768
総カロリー		2,681	2,549	2,657	2,710	2,555	2,673	2,395
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー