

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 1月1日	土曜日 1月2日	
朝食								
昼食								
夕食								
総カロリー 検査								
	1月3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	
朝食				ピザトースト ごはん ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん だし巻き卵 ミニハンバーグ かき玉汁 バナナ 牛乳	パン3種 ゆで卵 チキンナゲット マカロニスープ ヨーグルト 牛乳	
					594	547	594	556
				チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ブルコギ風 大根のそぼろ煮 磯辺和え	ごはん 鶏天 ひじき煮 もろみ和え	ゆかりごはん 担々麺 焼売 サラダ	
					965	1232	928	866
昼食								
			牛とじ丼 漬物 味噌汁	ごはん からあげ ナポリタン オニオンボン酢	ごはん 豚しゃぶ 湯豆腐	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 鶏肉の薬味焼き サラダ	ごはん サバの竜田揚げ 肉じゃが 胡麻和え	
夕食								
総カロリー 検査			956 956	1087 2646	1108 2887	1250 2772	1100 2522	
	1月10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	
朝食	お茶漬け オレンジデニッシュ サラダバイキング 漬物 牛乳	パン3種 スクランブルエッグ クロック コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニメロンパン 八幡巻き 卵スープ 牛乳	シュガートースト ごはん 食パン マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん スコッチエッグ さつま揚げ キムチスープ オレンジ 牛乳	揚げパン ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳	
		634	490	606	506	552	657	401
	男の親子丼 漬物 清まし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 餅巾着 もやしとゆかりの和え物	ごはん 魚の照り焼き 金平コボウ 大学芋 味噌汁	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ローストチキン だし巻き卵 ほうれん草の和え物	ごはん ヒレカツ ペペロンチーノ オクラと豆腐の和え物	ごはん 南蛮うどん たこ焼き サラダ ふりかけ	
夕食	ごはん ミネストローネ エビ寄せフライ サラダ	ごはん 酢豚 春巻き サラダ	ごはん ポークチャップ 切干大根の煮物 白菜の和え物	ごはん チキン南蛮 がんもの煮物 シーフードマリネ	ごはん 塩鮎 メンチカツ サラダ	牛飯 鯉のコーンマヨ焼き もやしの鯉魚煮 卵豆腐 清まし汁	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ	
総カロリー 検査	1095 2826	1047 2607	1062 2568	1285 2772	1168 2676	1070 2834	1146 2513	
	きつねうどん 1月17日	てりやきバーガー 1月18日	ぶっかけうどん 1月19日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月20日	豚肉の焼肉丼 1月21日	カレーライス 1月22日	てりやきバーガー 1月23日	
朝食	ごはん クロワッサン 目玉焼き 味噌汁 牛乳	パン3種 フライドポテト スクランブルエッグ 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ロールパン じゃこ天 味噌汁 牛乳	ホットドッグ ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん 厚焼き卵 鯉の塩焼き けんちん汁 バナナ 牛乳	ホットケーキ ごはん アンサンブルエッグ コンソメスープ 牛乳	
		639	518	629	552	557	565	589
	牛丼 漬物 清まし汁	ごはん ミートスパゲティ ミニハンバーグ サラダ	食育の日(おせち料理) ごはん 八幡巻き・有頭エビ・筑前煮 かまぼこ・照り焼きチキン お雑煮 みかん	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚の卵あんかけ 茄子とさつま揚げの塩煮 冷奴	ごはん 豚肉の本旨塩焼き ビーフンソー コールスローサラダ	梅ちりめんごはん 味噌ラーメン 肉団子 サラダ	
夕食	ごはん タンドリーチキン ツナじゃが 水菜しそサラダ 赤だし	たこめし サバの味噌煮 炊き合わせ 南瓜サラダ 赤だし	ごはん おでん 豚串カツ サラダ	ごはん 八宝菜 餃子 サラダ	ごはん 焼きそば 肉じゃがクロック サラダ	ごはん 照り焼きチキン たけのこの煮物 ポテトサラダ	ごはん 鯉のチーズ焼き 塩焼きそば 竹輪と玉ねぎの酢の物 ふりかけ	
総カロリー 検査	1203 3038	1231 2929	1244 2993	1077 2620	1143 2649	1156 3077	975 2550	
	きつねうどん 1月24日	てりやきバーガー 1月25日	ぶっかけうどん 1月26日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月27日	豚肉の焼肉丼 1月28日	カレーライス 1月29日	てりやきバーガー 1月30日	
朝食	雑炊 オレンジデニッシュ サラダバイキング 漬物 牛乳	パン3種 ポテトカップグラタン ウインナー 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニメロンパン 肉団子 かき玉汁 牛乳	きな粉トースト ごはん スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん スクランブルエッグ からあげ 豚汁 キウイ 牛乳	チョコねじりパン ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	
		428	613	604	693	549	607	531
	エビとじ丼 漬物 赤だし	ごはん チキンカツ 五目煮 辛子和え 味噌汁	とろろごはん さわらの西京焼き 肉じゃが ほうれん草のおかか和え	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チンジャオロース ごま団子 胡瓜の酢の物 野菜スープ	ごはん 鶏肉のホイル焼き ペペロンチーノ 中華和え	わかめごはん 肉うどん 磯辺揚げ サラダ	
夕食	ごはん 肉団子と野菜のスープ 牛肉クロック サラダ	ごはん 麻婆豆腐 肉まん サラダ	郷土料理(栃木県) ソースかつ丼 ミニうどん サラダバイキング	ごはん キムチチゲ 鶏肉レモンバジル風味 サラダ	ごはん カツバーガー レタスの卵炒め もやしの和え物	ごはん 魚のフライタルタルソース 大根の煮物 三色和え	ごはん ポークステーキ さつま芋の甘煮 山芋の梅肉和え	
総カロリー 検査	979 2470	1117 3580	1007 2614	1201 2864	1367 2947	1333 3052	1152 2584	
	きつねうどん 1月31日	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー	
朝食	ごはん クロワッサン ツナマヨ 清まし汁 牛乳							
昼食	他人丼 漬物 味噌汁							
夕食	ごはん ハンバーグ フライドポテト ウインナー ミモザサラダ							
総カロリー 検査	1031 2853							
	きつねうどん							