

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	1月5日	1月6日	1月7日
朝食						ごはん ミニパンバーグ フライポテト キムチスープ フルーツ 牛乳	チーズ蒸しパン ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳
							908
							572
						ごはん チキンカツ じゃが芋の煮物 味噌汁	ごはん きつねうどん 鶏天 サラダ
							1301
							956
昼食					ごはん おでん 唐揚げ サラダ	ごはん 豚肉のマスタードソース 湯豆腐 コールスローサラダ	ごはん ビーフシチュー カルサラダ デザート
							1494
							1078
							3287
							2734
夕食					1494	1078	1206
					1月13日	1月14日	
総カロリー	0	0	0	0	716	643	740
夜食	きつねうどん 1月8日	てりやきバーガー ^{1月9日}	ぶっかけうどん 1月10日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月11日	豚肉の焼肉丼 1月12日	カレーライス 1月13日	てりやきバーガー ^{1月14日}
朝食	ごはん ホワイトブレッド 肉団子 味噌汁 牛乳	パン3種 ボテトサラダ スクランブルエッグ ヨーグルト 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 フルーツ 牛乳	ピザトースト ごはん ゆで卵 コーンスープ 牛乳	ごはん チーズデニッシュ ウインナー 豚汁 牛乳	ごはん 厚焼き卵 鮭の塩焼き フルーツ 牛乳	ごはん ビーフシチュー カルサラダ デザート
昼食	560	491	667	429	716	643	740
夕食	そぼろ丼 漬物 すまし汁 わかめスープ	オムライス ミニパンバーグ サラダ 辛し和え	ごはん 鶏肉の照焼マヨネーズ がんもの煮物 牛乳	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	菜めし タラのトマトチーズ焼き オイスターーソース炒め シーフードマリネ	ごはん 焼肉風 コーンソテー ^{小龍包} ワンタンスープ	ごはん 担々麺 小龍包 サラダバイキング
総カロリー	779	1040	1060	1123	850	1352	1135
夜食	ごはん タンドリーチキン 金平ごぼう 豆腐とトマトのサラダ ふりかけ	牛飯 鶏のムニエル ミニ焼きそば みかん	鮭菜めし 豚肉のネギ味噌焼き 筑前煮 すまし汁	ごはん チゲ鍋 串カツ サラダ	ごはん 鶏肉のチュジャン焼き レタスの卵炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん ミックスフライ サラダバイキング ゆかり和え	ごはん すき焼き風 うどん 温泉卵 サラダバイキング
朝食	1200	1150	1150	1317	1346	1140	1503
昼食	2539	2681	2877	2869	2912	3135	3378
夕食	1月15日	きつねうどん 親子丼 1月16日	ぶっかけうどん 1月17日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月18日	豚肉の焼肉丼 1月19日	カレーライス 1月20日	てりやきバーガー ^{1月21日}
朝食	ごはん ホテルブレッド 目玉焼き すまし汁 牛乳	パン3種 ジャーマンポテト チキンナゲット ヨーグルト 中華スープ	ごはん 食パン 温泉卵 サラダバイキング 牛乳	きな粉トースト ごはん スコッチエッグ マカロニスープ 牛乳	ごはん ロールパン ビーフシチュー サラダバイキング 牛乳	ごはん じやこ天 ツナマヨ フルーツ 牛乳	スイートブール ごはん アンサンブルエッグ 白菜スープ 牛乳
昼食	605	579	688	691	925	800	646
夕食	生姜焼き丼 漬物 味噌汁	ごはん 豚肉のキムチ炒め 里芋の煮物 卵スープ	わかめごはん サバの塩焼き 肉じゃが おしるこ	チーズカレー サラダバイキング 有頭エビ・煮物 牛乳	食育おせち料理 照り焼きチキン 梅かまぼこ 伊達巻 お雑煮	ごはん チキン南蛮 ごま団子 中華スープ のりセレクト	ごはん 鶏南蛮うどん 肉団子 サラダバイキング
総カロリー	1228	1312	1188	1144	1013	968	1050
夜食	1365	1266	1260	1196	1147	867	868
朝食	3198	3157	3136	3031	3085	2635	2564
昼食	牛丼 漬物 すまし汁 海藻サラダ プリン	ごはん 鮭のクリームソースかけ ナポリタン ボテトサラダ 白味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 白菜・マロニー 湯豆腐 牛乳	キーマカレー ⁶¹⁵ ミートソーススパゲッティ かぼちゃコロッケ サラダ 牛乳	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 餅巻着 春雨サラダ 牛乳	ごはん 酢豚 焼壳 サラダ	ひつまぶし 一口カツ 鶏軟骨揚げ 山芋の梅肉和え すまし汁
夕食	1192	1074	1396	983	1195	1070	1201
朝食	ごはん 鶏肉のパン粉焼き さつまいの甘煮 オニオンポン酢 ふりかけ	パン3種 ポークチャップ 茄子とさつまいの塩煮 味噌汁	郷土料理 愛媛県 焼豚卵飯 鶏肉の塩焼き サラダバイキング みかん	わかめごはん サバの味噌煮 肉まん サラダ みかん	ごはん チキン南蛮 豚バラ大根 すまし汁	ごはん ハヤシライス	