

献立予定表（1月度）

	日曜日 1月1日	月曜日 1月2日	火曜日 1月3日	水曜日 1月4日	木曜日 1月5日	金曜日 1月6日	土曜日 1月7日
朝食						ごはん ミニハンバーグ フライドポテト 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 のりセレクト
						1301	956
					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 若竹汁	ごはん ビーフシチュー カルサラダ デザート
総カロリー	0	0	0	0	1494 1494	1078 3287	1206 2734
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 ポテトサラダ スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 フルーツ 味噌汁 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 ウィンナー 豚汁 牛乳	ごはん 厚焼き卵 鮭の塩焼き フルーツ 味噌汁 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん ハッシュドポテト 春雨スープ ヨーグルト 牛乳
	560	491	667	429	716	643	740
	そばろ丼 漬物 すまし汁	オムライス ミニハンバーグ サラダ わかめスープ	ごはん 鶏肉の照焼マヨネーズ がんもの煮物 辛し和え	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 大根サラダ ワントンスープ	ごはん 担々麺 小籠包 サラダバイキング
	779	1040	1060	1123	850	1352	1135
	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 鮭のムニエル 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 鶏肉のコチュジャン焼き 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
総カロリー	1200 2539	1150 2681	1150 2877	1317 2869	1346 2912	1140 3135	1503 3378
夜食	きつねうどん 1月15日	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 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 サラダバイキング 韓国風スープ 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 じゃこ天 ツナマヨ フルーツ 味噌汁 牛乳	スイートポール ごはん アンサンブルエッグ 白菜スープ 牛乳
	605	579	688	691	925	800	646
	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 デザート 牛乳	食育 おせち料理 照り焼きチキン 有頭エビ・煮物 梅かまぼこ 伊達巻 お雑煮	ごはん チンジャオロース ごま団子 中華スープ	ごはん 鶏南蛮うどん 肉団子 サラダバイキング のりセレクト
	1228	1312	1188	1144	1013	968	1050
	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 牛肉コロッケ サラダ	ごはん 唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ 白味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 白菜・マロニー 湯豆腐	ごはん 鶏肉ののんにく醤油焼き 餅巾着 春雨サラダ ふりかけ	ごはん 酢豚 焼売 サラダ	ごはん 魚の白味噌マヨ焼き 鶏軟骨揚げ 山羊の梅肉和え すまし汁	ひつまぶし 一口カツ サラダ
総カロリー	1365 3198	1266 3157	1260 3136	1196 3031	1147 3085	867 2635	868 2564
夜食	きつねうどん 1月22日	てりやきバーガー 1月23日	ぶっかけうどん 1月24日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月25日	豚肉の焼肉丼 1月26日	カレーライス 1月27日	てりやきバーガー 1月28日
朝食	雑炊 ホワイトブレッド 漬物 さんまのかつお節煮 牛乳	パン3種 スパゲッティサラダ スクランブルエッグ ヨーグルト パンプキンスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 フルーツ けんちん汁 牛乳	ハムマヨトースト ごはん フルーツポンチ 野菜スープ 牛乳	ごはん チーズデニッシュ つくねの照り焼き かき玉汁 牛乳	ごはん さつま揚げ 八幡巻き フルーツ 味噌汁 牛乳	チョコねじりパン ごはん ポテトカップグラタン コンソメスープ 牛乳
	890	615	630	644	645	684	656
	牛丼 漬物 すまし汁	ごはん 鮭のクリームソースかけ ジャーマンポテト 海藻サラダ プリン	ごはん ミートソーススパゲッティ かぼちゃコロッケ サラダ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 切干大根の煮物 タコキムチ	ごはん チーズハンバーグ ウィンナー じゃがバター コーンスープ	ごはん あんかけラーメン 揚げ餃子 サラダ
	1192	1074	1396	983	1195	1070	1201
	ごはん 鶏肉のパン粉焼き さつま芋の甘煮 オニオンボン酢 ふりかけ	ごはん ポークチャップ 茄子とさつま揚げの塩煮 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 わかめスープ みかん	ごはん 八宝菜 肉まん サラダ	わかめごはん サバの味噌煮 豚バラ大根 すまし汁	ごはん チキン南蛮 ひじき煮 ほうれん草の和え物	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー	1268 3350	1036 2725	1245 3271	1119 2746	1610 3450	1009 2763	1136 2993
夜食	きつねうどん 1月29日	親子丼 1月30日	ぶっかけうどん 1月31日	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 ホテルブレッド さわらの西京焼き すまし汁 牛乳	パン3種 マカロニサラダ ベーコン ヨーグルト 白菜スープ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 サラダバイキング 豚汁 牛乳				
	668	644	796				
	男の親子丼 漬物 味噌汁	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 大根の煮物 ごぼうサラダ	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 小松菜の和え物 味噌汁				
	1267	1348	1037				
	ごはん 肉団子と野菜のスープ チキンのオープン焼き サラダ	ごはん 焼きそば 肉じゃがコロッケ サラダ	ごはん 豚肉のかりん揚げ 五目煮 かき玉汁				
総カロリー	970 2905	1012 3004	1300 3133				
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん				

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！
パン食に合わせたおかずとなっております。