

献立予定表（2月度）

	日曜日 1月29日	月曜日 1月30日	火曜日 1月31日	水曜日 2月1日	木曜日 2月2日	金曜日 2月3日	土曜日 2月4日
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	ホットドック ごはん ゆで卵 コンソメスープ 牛乳	おにぎり 漬物 キムチスープ ゼリー 牛乳	モーニングカレー サラダバイキング 牛乳	チョコクリスピー ごはん ウィンナー 白菜スープ 野菜ジュース
	668	644	796	871	549	828	629
	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	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉カルビ 中華和え 卵スープ	食育 炊き込みご飯 いわしハンバーグ 南瓜の煮物 ゆかり和え 味噌汁 節分豆	ごはん 肉うどん 野菜の天ぷら のりセレクト
	1267	1348	1037	1133	1288	981	1041
夕食	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	ごはん 唐揚げ ナポリタン 豆腐とトマトのサラダ 味噌汁	ごはん ごまみそ鍋 エビ寄フライ サラダ	ごはん 鶏肉のサルサソース もやしの雑魚煮 ポテトサラダ コンソメスープ	菜めし 鮭のムニエル じゃが芋の煮物 鶏肉の和え物
	970	1012	1300	1195	1192	1239	1083
	総カロリー 2905	3004	3133	3199	3029	3048	2753
夜食	きつねうどん	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
2月5日2月6日2月7日2月8日2月9日2月10日2月11日							
朝食	ごはん クロワッサン 肉団子 けんちん汁 牛乳	パン3種 鶏肉のレモンバジル風味 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 食パン 納豆 フルーツ 野菜味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん チキンナゲット 韓国風スープ 牛乳	ごはん ロールパン チキンとボークのサンバーク ミネストローネ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 フルーツ すまし汁 牛乳	さくふわメロンパン ごはん アンサンブルエッグ 中華スープ 牛乳
	582	470	606	658	674	674	930
	中華丼 漬物 中華スープ	ごはん 生姜焼き 筑前煮 味噌汁	ごはん サバの竜田揚げ ビーフソテー ほうれん草の胡麻和え 赤だし	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ロースチキン ジャーマンポテト ミモザサラダ パンパキンスープ	オムライス エビフライ 唐揚げ サラダ コンソメスープ	ごはん とんこつラーメン 小籠包 サラダバイキング
	760	1238	1100	985	1023	1052	1223
夕食	ごはん タンドリーチキン 炊き合わせ シーフードマリネ ふりかけ	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ	ごはん 豚肉のおろしソース 茄子の揚げ浸し すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 春巻き ごま団子 サラダ	ごはん 豚肉のチーズはさみ焼き 野菜炒め 味噌汁	ごはん 白身魚の焼肉ソース 里芋の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	鮭菜めし 中華風蒸し鶏 たけのこの煮物 もみうり
	1176	1243	1637	1096	1087	918	1141
	総カロリー 2518	2951	3343	2739	2784	2644	3294
夜食	きつねうどん	親子丼	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
2月12日2月13日2月14日2月15日2月16日2月17日2月18日							
朝食	ごはん ホテルブレッド じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン3種 ベーコン ゆで卵 ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 豚汁 牛乳	チーズトースト ごはん スコッチエッグ 春雨スープ 牛乳	ごはん ホワイトブレッド つねチーズ すまし汁 牛乳	お茶漬け 漬物 鰯の西京焼き 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
	672	448	726	792	656	943	1024
	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	わかめごはん 鮭のホイル焼き 肉じゃが サラダバイキング 味噌汁	クリームリゾット風 ハンバーグ サラダ チョコレート	ボークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ブルコギ風 コーンソテー 胡瓜の酢物 卵スープ	ごはん 豚肉の照り焼き イカと大根の煮物 すまし汁	ごはん あんかけうどん 湯豆腐 のりセレクト
	955	928	1133	1096	922	987	831
夕食	ごはん 生姜鍋 かぼちゃコロッケ サラダ	ごはん 鶏天 金平ごぼう 春雨サラダ	ごはん 酢豚 肉まん サラダ	ごはん グリルチキン 枝豆 卵豆腐 コンソメスープ	梅ちりめんごはん サンマフライ 茄子のそぼろ煮 味噌汁	特食	ごはん ビーフシチュー サラダバイキング デザート
	1018	1294	1161	1137	1601		1059
	総カロリー 2645	2670	3020	3025	3179	1930	2914
夜食	きつねうどん	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
2月19日2月20日2月21日2月22日2月23日2月24日2月25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 ポテトサラダ ウィンナー ヨーグルト 白菜スープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 フルーツ 若竹汁 牛乳	ハムマヨトースト ごはん フルーチェ 野菜スープ 牛乳	ごはん ロールパン ポトフ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 味噌汁 フルーツ 牛乳	ホットケーキ ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳
	721	591	552	747	652	729	612
	他人丼 漬物 すまし汁	ごはん ミートスパゲッティ カニクリームコロッケ サラダ コンソメスープ	とろろごはん サバの塩焼き 肉じゃが 大根サラダ	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ピラフ 豚ヒレソテー サラダ コンソメスープ	ごはん オイスターソース炒め 塩焼きそば わかめスープ	ごはん 徳島ラーメン 餃子 サラダ
	1117	1476	1029	988	965	1105	1201
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き レンコンの炒め物 海藻サラダ ふりかけ	ごはん おでん メンチカツ サラダ	ごはん 豚肉のオニオンソース 餅巾着 味噌汁	ごはん チゲ鍋 アジフライ サラダ	ごはん チキン南蛮 ひじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 豚汁	ごはん 肉じゃが 一口カツ サラダ
	1222	1411	1202	1042	1392	1014	938
	総カロリー 3060	3478	2783	2777	3009	2848	2751
夜食	きつねうどん	親子丼	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
2月26日2月27日2月28日							
朝食	ごはん ホテルブレッド 鮭の塩焼き すまし汁 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 野菜スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 キムチスープ 牛乳				
	655	459	681				
	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	ごはん ミックスフライ サラダバイキング コンソメスープ	ごはん チンジャオロース 大学芋 オニオンボン酢 卵スープ				
	1223	1288	1167				
夕食	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 牛肉コロッケ サラダ	ごはん 和風ハンバーグ 五目煮 辛し和え 味噌汁	ごはん トマト鍋 チキンのオープン焼き サラダ				
	1354	1072	1243				
	総カロリー 3232	2819	3091				
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。