

献立予定表（ 2 月度）

	日曜日 1月28日	月曜日 1月29日	火曜日 1月30日	水曜日 1月31日	木曜日 2月1日	金曜日 2月2日	土曜日 2月3日	
朝食	ごはん チーズパン じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ポテトカップグラタン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ホットドッグ ごはん スパゲッティサラダ 韓国風スープ ヨーグルト 牛乳	おにぎり 漬物 ゼリー 豚汁 牛乳	のり茶漬け 漬物 サバの塩焼き 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん スコッチエッグ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	
	514	584	557	484	575	643	621	
	親子あんかけ丼 漬物 赤だし	ごはん 豚肉と卵の炒め物 イカともやしのナムル 杏仁フルーツ	チャーハン 揚げ餃子 ごま団子 中華スープ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	菜めし 魚の蒲焼風 里芋のそぼろ煮 ツナマヨサラダ 味噌汁	ごはん グラタン フライドチキン 卵スープ	ごはん 醤油ラーメン 焼売 ふりかけ 節分豆	
	1029	1204	936	1147	1055	1190	1100	
夕食	ごはん チゲ鍋 チキンのオープン焼き 付け野菜	ひつまぶし メンチカツ 付け野菜	ごはん 鶏天 五目煮 枝豆	ごはん ごまみそ鍋 アジフライ 付け野菜	ごはん とんかつ 湯豆腐 大根サラダ	ごはん とり足 きのこスパゲティー ポテトサラダ	ハヤシライス サラダバイキング デザート	
	1334	816	1649	1206	1279	1143	1306	
	総カロリー 夜食	2877	2604	3142	2837	2909	3027	
	きつねうどん 2月4日	親子丼 2月5日	ぶっかけうどん 2月6日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月7日	豚肉の焼肉丼 2月8日	おにぎり豚汁セット 2月9日	てりやきバーガー 2月10日	
朝食	バイキング ごはん フランクフルト ポトフ 牛乳	ホットケーキ ごはん フランクフルト ポトフ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 照り焼きチキン すまし汁 牛乳	フレンチトースト ごはん ジャーマンポテト キムチスープ 牛乳	ごはん バターロール 肉団子と野菜のスープ フルーツ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 鮭フレーク けんちゃん汁 牛乳	揚げパン ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	
	783	449	481	480	557	561	544	
	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん チーズハンバーグ ウィンナー フライドポテト コンスープ	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	インドカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ピラフ チキンナゲット 付け野菜 中華スープ みかん	ごはん ホイコーロー 卵豆腐 春雨酢物	ごはん ちゃんぽん 小籠包 ふりかけ	
	937	1107	1118	1018	871	1270	847	
夕食	ごはん カレー鍋 鶏の塩焼き 付け野菜	ごはん おでん 串カツ 付け野菜	ごはん からあげ 高野豆腐の卵とじ コールスローサラダ	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	鶏飯 ヒレカツ 付け野菜	ごはん 魚の天ぷら 豚バラ大根 おかか和え 味噌汁	
	1544	1351	1283	1208	1298	968	936	
	総カロリー 夜食	3264	2907	2882	2706	2726	2799	2327
	きつねうどん 2月11日	親子丼 2月12日	ぶっかけうどん 2月13日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月14日	豚肉の焼肉丼 2月15日	おにぎり豚汁セット 2月16日	てりやきバーガー 2月17日	
朝食	ごはん チーズパン 温泉卵 さつま揚げ 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん ビーフシチュー フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ゆで卵 豆スープ 牛乳	ごはん バターロール 目玉焼き ちりめん 赤だし 牛乳	モーニングカレー 漬物 牛乳	ハムチーズパン ごはん コロッケ 中華スープ ヨーグルト 牛乳	
	686	581	586	478	548	684	483	
	中華丼 漬物 ワタンスープ	ごはん 豚肉の柳川風 揚げ出し豆腐 ゼリー	ごはん カルボナーラ ミニハンバーグ ジュース	こくまるカレー サラダバイキング デザート 牛乳	炊き込みご飯 魚の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 金平ごぼう 辛し和え	ごはん 月見うどん 天ぷら ふりかけ	
	988	1472	1541	920	1059	1253	1206	
夕食	ごはん 鶏塩鍋 アジフライ 付け野菜	ごはん サバの竜田揚げ 餅巾着 オレンジ 味噌汁	ごはん あんかけ唐揚げ ミニ焼きそば ハムの和え物	ごはん ごまみそ鍋 肉じゃがコロッケ 付け野菜	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜のグラッセ ポテトサラダ	特食	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き レタスの卵炒め 海藻サラダ 白菜スープ	
	1155	1116	1326	1234	1155		1505	
	総カロリー 夜食	2829	3169	3453	2632	2762	1937	3194
	きつねうどん 2月18日	親子丼 2月19日	ぶっかけうどん 2月20日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月21日	豚肉の焼肉丼 2月22日	おにぎり豚汁セット 2月23日	てりやきバーガー 2月24日	
朝食	ごはん コーンブレッド 納豆 八幡巻き 味噌汁 牛乳	コーンフレーク ごはん アメリカンドッグ コーンスープ 野菜ジュース	ごはん 穀物ロール 温泉卵 焼きつくね 赤だし 牛乳	ハムマヨトースト ごはん フルーチェ わかめスープ 牛乳	ごはん バターロール 鮭の塩焼き 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 フルーツ 牛乳	ウィンナーパン ごはん アンサンブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	
	642	584	520	432	573	630	585	
	豚丼 漬物 すまし汁	食育 冬野菜と健康 ごはん みぞれ鍋 豆腐ハンバーグ みかん	鮭菜めし サバの塩焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物 ぜんざい	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉のキムチ炒め 大根の煮物 わらび餅	デミオムライス エビフライ 野菜ジュース	ごはん とんこつラーメン 揚げ餃子 ふりかけ	
	1237	1205	1417	1059	1330	1035	1301	
夕食	ごはん ミネストローネ チキンのオープン焼き 付け野菜	ごはん グリルチキン ジャーマンポテト マカロニサラダ	ごはん ヒレカツ ひじき煮 タコキムチ	ごはん ポトフ トマトコロッケ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 レンコンの炒め物 ナムル	ごはん タンドリーチキン ナポリタン ミモザサラダ 中華スープ	ごはん 魚のフライ 肉豆腐 オニオンボン酢 味噌汁	
	1141	1186	1378	1103	1250	1038	1289	
	総カロリー 夜食	3020	2975	3315	2594	3153	2703	3175
	きつねうどん 2月25日	親子丼 2月26日	ぶっかけうどん 2月27日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月28日	豚肉の焼肉丼 3月1日	おにぎり豚汁セット 3月2日	てりやきバーガー 3月3日	
朝食	ごはん チーズパン 温泉卵 じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん クリームシチュー フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	小倉トースト ごはん フルーツポンチ 韓国風スープ 牛乳				
	580	694	516	455				
	バーベキュー丼 漬物 中華スープ	ごはん チンジャオロース ごま団子 中華和え	ごはん ミートスパゲッティ ハムカツ 野菜ジュース	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳				
	1067	1022	1492	1241				
夕食	ごはん ちゃんこ鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 和風ハンバーグ 五目煮 湯豆腐 味噌汁	ごはん 鶏天 さつま芋の甘煮 枝豆	ごはん 水餃子 肉まん 付け野菜				
	1385	1010	1697	1123				
	総カロリー 夜食	3032	2726	3705	2819	0	0	0
	きつねうどん 3月4日	親子丼 3月5日	ぶっかけうどん 3月6日	鶏肉の竜田揚げ丼 3月7日	豚肉の焼肉丼 3月8日	おにぎり豚汁セット 3月9日	てりやきバーガー 3月10日	
朝食								
昼食								
夕食								
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0	