

献立予定表（ 1 月度）

	日曜日 12月31日	月曜日 1月1日	火曜日 1月2日	水曜日 1月3日	木曜日 1月4日	金曜日 1月5日	土曜日 1月6日	
朝食								
昼食								
夕食								
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0	
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	
朝食		ホットケーキ ごはん スクランブルエッグ 中華スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 ウィンナー 味噌汁 牛乳	ハムマヨトースト ごはん ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール クリームシチュー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	フルーツプラノーラ ごはん アメリカンドッグ コンソープ ヨーグルト 野菜ジュース	
			522	610	584	774	661	604
	昼食		ごはん ブルコギ風 ごま団子 春雨酢物	ごはん グラタン フライドチキン わかめスープ	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ゆかりごはん 鮭のホイル焼き 肉じゃが サラダバイキング 味噌汁	ごはん 豚肉にネギ塩焼き さつま芋の甘煮 オニオンボン酢	ごはん 担々麺 小龍包 ふりかけ
				1321	1082	1240	1111	1314
夕食		ごはん 肉団子と野菜のスープ 串カツ 付け野菜	ごはん 和風唐揚げ レンコンの炒め物 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の焼肉ソース 野菜炒め わらび餅 卵スープ	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 たこ焼き 付け野菜	鶏飯 かぼちゃコロッケ 付け野菜	郷土料理 愛媛県 鯛めし にゅうめん せんざんき みかん	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1042	1237	985	1056	939	1240	1199	
	総カロリー 夜食	1042	3080	2677	2880	2824	3215	3145
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	豚肉の焼肉丼 1月18日	カレーライス 1月19日	てりやきバーガー 1月20日	
朝食	ごはん ロールパン 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	パン2種 ごはん ハムチーズ 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	シュガートースト ごはん マカロニサラダ 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 目玉焼き 味噌汁 牛乳	お茶漬け 漬物 さんまのかつお節煮 牛乳	ホワイトデニッシュショコラ ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳	
		642	512	548	565	614	817	520
	昼食	ホイコーロー丼 漬物 中華スープ	カレーピラフ ミニハンバーグ わかめスープ	ごはん サバの味噌煮 湯豆腐 小松菜の和え物 ぜんざい	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ペペロンチーノ 辛し和え	食育 お正月料理 ちらし寿司 二色巻 有頭エビ 茶碗蒸し すまし汁	ごはん あんかけラーメン ミニ唐揚げ
1086		829	967	1103	1161	934	1442	
夕食		ごはん 鶏塩鍋 ハムカツ 付け野菜	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	ごはん からあげ ひじき煮 ミモザサラダ 味噌汁	ごはん ミネストローネ エビ寄せフライ 付け野菜	ごはん 焼きそば 焼売 サラダバイキング ふりかけ	ごはん 魚の天ぷら 豚バラ大根 ササミの胡瓜和え 味噌汁	ごはん グリルチキン ジャーマンポテト ごほうサラダ
	1170	1452	1176	1104	995	1002	1139	
	総カロリー 夜食	2898	2793	2691	2772	2770	2753	3101
	きつねうどん 1月21日	親子丼 1月22日	ぶっかけうどん 1月23日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月24日	豚肉の焼肉丼 1月25日	カレーライス 1月26日	てりやきバーガー 1月27日	
朝食	ごはん コーンブレッド つくねチーズ 味噌汁 牛乳	チョコフレーク ごはん フランクフルト マカロニスープ フルーツ 野菜ジュース	ごはん 穀物ロール 温泉卵 さつま揚げ 味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん パンキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 肉豆腐 味噌汁 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 キムチスープ フルーツ 牛乳	カレーパン ごはん スペイン風オムレツ わかめスープ 牛乳	
		671	417	520	549	651	638	514
	昼食	そばろ丼 漬物 赤だし	炊き込みごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ エビフライ ジュース	キーマカレー 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 大学芋 もやしと胡瓜の和え物	オムライス 牛肉コロッケ 中華スープ	ごはん 月見うどん イカ天 ふりかけ
1167		1216	1423	1066	1135	1038	1015	
夕食		ごはん ポトフ カニクリームコロッケ 付け野菜	ごはん ヒレカツ 切干大根の煮物 けんちん汁	ごはん ハンバーグ フライドポテト ウィンナー コンソープ	ごはん 水餃子 春巻き 付け野菜	ごはん チキン南蛮 厚揚げの煮物 みかん	ごはん サバの塩焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん タンドリーチキン 野菜炒め タコキムチ
	1098	1398	1019	1090	1299	983	1324	
	総カロリー 夜食	2936	3031	2962	2705	3085	2659	2853
	きつねうどん 1月28日	親子丼 1月29日	ぶっかけうどん 1月30日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月31日	豚肉の焼肉丼 2月1日	カレーライス 2月2日	てりやきバーガー 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				
		514	584	557	484			
	昼食	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			
1029		1204	936	1147				
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			
	1334	816	1649	1206				
	総カロリー 夜食	2877	2604	3142	2837	0	0	0
	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	2月8日	2月9日	2月10日	
朝食								
昼食								
夕食								
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0	