

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
	12月31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
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							
	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 穀物ロール スクランブルエッグ 温泉卵 中華スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 ウインナー 味噌汁 牛乳	ハムマヨトースト ごはん ボテトサラダ 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 鮭の塙焼き 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 コーンスープ 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 オニオンポン酢	ごはん 坦々麺 小龍包 ふりかけ	
	1321	1082	1240	1111	1314	1342	
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	ごはん 白身魚の焼肉ソース 野菜炒め わらび餅	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 たこ焼き 付け野菜	鶏飯 かほちやコロッケ 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	
	1042	1237	985	1056	939	1240	1199
総カロリー	1042	3080	2677	2880	2824	3215	3145
夜食							
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	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 穀物ロール 納豆 コンソメスープ フルーツ	ごはん 穀物ロール 納豆 マカロニサラダ 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん バターロール 目玉焼き 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん パターロール 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	ホワイティッシュヨコラ ごはん デザート ハッシュドポテト 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 せんざい	ピーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ベヘロンチーノ 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	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 焼壳 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 ごぼうサラダ
	1170	1452	1176	1104	995	1002	1139
総カロリー	2898	2793	2691	2772	2770	2753	3101
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
朝食	ごはん コーンブレッド つくねチーズ	チョコレート ごはん フランクフルト マカロニスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 さつま揚げ さつま揚げ	ピザトースト ごはん パンフキンサラダ コンソメスープ 味噌汁 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 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	そぼろ丼 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 牛乳	オムライス 牛肉コロッケ 中華スープ もやしと胡瓜の和え物	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 ボトフ 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 付け野菜	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 サバの塙焼き 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	2936	3031	2962	2705	3085	2659	2853
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
朝食	ごはん チーズパン じゃこ天	パン2種 ごはん ボテトカップグラタン コンソメスープ 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 チキンのオーブン焼き 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	2877	2604	3142	2837	0	0	0
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の童田揚げ丼			
	2月4日	2月5日	2月6日	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	0	0	0	0	0	0	0
夜食							