

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30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
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
朝食	ごはん あんパン 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ピザトースト バターロール 納豆 肉豆腐 味噌汁 牛乳	ごはん ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳	カレーパン ごはん ボトフ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き 味噌汁 牛乳	ごはん ちゃんぽん 焼壳 ふりかけ	ごはん 食パン 目玉焼き 味噌汁 牛乳
	784	483	797	860	797	860	718
昼食	ごはん サバのパン粉焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物 かき玉汁	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け野菜 厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 鶏肉のホイル焼き ナポリタン サラダバイキング わかれめスープ	ごはん ごはん 焼壳 わかれめスープ	ごはん ちゃんぽん 焼壳 わかれめスープ	ごはん ちゃんぽん 焼壳 わかれめスープ
	1288	1072	1125	1181	1181	1093	
夕食	ごはん ハンバーグ フライドポテト ウインナー コーンスープ	ごはん 鶏天 野菜炒め ごぼうサラダ	ごはん 水餃子 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング	ごはん ビーフシチュー コーンコロッケ 付け野菜	ごはん 魚の天ぷら 豚バラ大根 ササミと胡瓜の和え物	ごはん 魚の天ぷら 豚バラ大根 ササミと胡瓜の和え物
	747	837	1156	945	1195	876	
総カロリー	0	747	2909	2867	3236	2687	
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
朝食	フルーツグラノーラ ごはん アメリカンドッグ コンソメスープ	鮭茶漬け ミートボール 温泉卵 牛乳	ごはん クリームパン ジャーマンポテト 八幡巻き	フレンチトースト バターロール 納豆 中華スープ	ごはん メロンパン 具だくさん野菜スープ チーズつくね	ごはん ビーフシチュー コーンコロッケ 牛乳	ごはん 食パン ごはん・バターロール ウインナー・だし巻き卵 フライドポテト・ミニハンバーグ フルーツ・サラダ・味噌汁 牛乳
	453	860	728	469	489	678	678
昼食	ホイコーロー丼 漬物 わかめスープ	ごはん 和風パスタ チキンのパン粉焼き 付け野菜 ジュース	ごはん グラタン フライドチキン 付け野菜 中華スープ	カツカレー 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 中華風肉じゃが 牛乳	食育(正月料理) 赤飯 魚の照り焼き・大根なます 有頭エビの煮物 厚焼玉子 お雑煮・みかん	ごはん 醤油ラーメン 小籠包 ふりかけ
	985	1241	1023	1178	941	1573	1267
夕食	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き レタスと卵の炒め物 コールスローサラダ	ひつまぶし メンチカツ 付け野菜	ごはん サバの味噌煮 付け野菜	ごはん もつ鍋風 肉じゃがコロッケ 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 筑前煮 辛し和え	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1303	828	1158	1060	1442	1273	908
総カロリー	2741	2929	2909	2707	2872	3524	2853
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
朝食	パン2種 ごはん チキンナゲット コーンスープ	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん 穀物ロール 厚焼き卵 鮭の塩焼き 牛乳	ホットドッグ バターロール フルーツポンチ サラダバイキング 牛乳	ごはん バターロール 納豆 ビザマン 牛乳	揚げパン ごはん ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 野菜つくね けんちん汁 フルーツ 牛乳
	450	784	557	577	726	666	757
昼食	親子あんかけ丼 漬物 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ 照り焼きチキン 付け野菜 ジュース	タコめし サバの塩焼き 揚げ出し豆腐 胡瓜の酢物 せんさい	ピーフカレー 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 ごま団子 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ シャーマンポテト 中華和え	ごはん 月見うどん 天ぷら ふりかけ
	982	1686	1193	1095	1027	756	1084
夕食	ごはん ごまみそ鍋 串カツ 付け野菜	ごはん おでん チーズつくね 付け野菜	ごはん とんかつ さつま芋の甘煮 大根サラダ	ごはん ちゃんこ鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん とり足 付け野菜 五目煮 フルーツ	牛飯 魚の野菜あんかけ 湯豆腐 わらび餅 みかん	ごはん 豚ロースの照り焼き 野菜のグラッセ 海藻サラダ
	1074	2023	1400	1424	1029	1055	1111
総カロリー	2506	4493	3150	3096	2782	2477	2952
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
朝食	ホットケーキ ごはん フランクフルト ボタージュ	ごはん チーズインハンバーグ だし巻き卵 キムチスープ 牛乳	ごはん レーズンパン 納豆 照り焼きチキン 味噌汁 牛乳	小倉トースト バターロール スコッチャッピング コンソメスープ 牛乳	ごはん バターロール 温泉卵 コロッケ すまじし 牛乳		
	435	687	791	420	834		
昼食	そぼろ丼 漬物 味噌汁	カレーピラフ エビフライ 付け野菜 わかめスープ	ごはん 豚肉のネギ塩焼 付け野菜 餅巻着 フルーツ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ブルゴギ風 大学芋 三色和え		
	1324	689	1301	1302	1450		
夕食	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き キャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	郷土料理 韓国料理 麻婆豆腐 春巻き 杏仁豆腐	わかめごはん サバの竜田揚げ ビーフンソテー ¹ 付け野菜			
	1206	1243	1320	1193	930		
総カロリー	2965	2619	3412	2915	3214	0	0
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
	0	0	0	0	0	0	0
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0

☆献立について☆

◆朝食

- ・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日はご飯の日！！
- ご飯食に合わせたおかずとなっております。

- ・毎週日曜日・水曜日・金曜日はパンの日！！
- パン食に合わせたおかずとなっております。