

献立予定表(1月度)

	日曜日 12月30日	月曜日 12月31日	火曜日 1月1日	水曜日 1月2日	木曜日 1月3日	金曜日 1月4日	土曜日 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 1月6日	カレーライス 1月7日	ぶっかけうどん 1月8日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月9日	カツサンド 1月10日	きつねうどん 1月11日	豚肉の焼肉丼 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 ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 肉豆腐 味噌汁 牛乳	カレーパン ごはん ポトフ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き 味噌汁 フルーツ 牛乳
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 わかめスープ	ごはん ちゃんぽん 焼売 ふりかけ
夕食			ごはん ハンバーグ フライドポテト ウィンナー コンソメスープ	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	菜めし 魚の天ぷら 豚バラ大根 ササミと胡瓜の和え物
総カロリー	0	747	837	1156	945	1195	876
夜食	てりやきバーガー 1月13日	カレーライス 1月14日	ぶっかけうどん 1月15日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月16日	カツサンド 1月17日	きつねうどん 1月18日	豚肉の焼肉丼 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 牛乳	鮭茶漬け ミートボール 漬物 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 八幡巻き 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ごはん ジャーマンポテト 中華スープ 味噌汁 牛乳	ごはん バターロール 納豆 チーズつくね 味噌汁 牛乳	メロンパン ごはん 具だくさん野菜スープ ヨーグルト 牛乳	バイキング ごはん・バターロール ウィンナー・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
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 ナムル	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
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 肉豆腐 フルーツ ずまし汁	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 幸し和え	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー	2741	2929	2909	2707	2872	3524	2853
夜食	てりやきバーガー 1月20日	カレーライス 1月21日	ぶっかけうどん 1月22日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月23日	カツサンド 1月24日	きつねうどん 1月25日	豚肉の焼肉丼 1月26日
朝食	パン2種 ごはん チキンナゲット コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	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 韓国風スープ 牛乳	ホットドッグ ごはん フルーツポンチ 中華スープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 ピザまん 味噌汁 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
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 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 チンジャオロース ごま団子 中華和え	ごはん 和風ハンバーグ ジャーマンポテト ミモザサラダ フルーツ	ごはん 月見うどん 天ぷら ふりかけ
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	ごはん 豚ロースの照り焼き 野菜のグラッセ 海藻サラダ みかん
総カロリー	2506	4493	3150	3096	2782	2477	2952
夜食	てりやきバーガー 1月27日	カレーライス 1月28日	ぶっかけうどん 1月29日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月30日	カツサンド 1月31日	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
朝食	ホットケーキ ごはん フランクフルト ポタージュ 牛乳	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 ごはん スコッチエッグ 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 すまし汁 牛乳		
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 餅巾着 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 ブルコギ風 大学芋 三色和え		
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 ごはん スンドゥブチゲ チヂミ 杏仁豆腐	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	わかめごはん サバの竜田揚げ ピーマンステーキ ゆかり和え 味噌汁		
総カロリー	1206	1243	1320	1193	930		
夜食	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
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。