

献立予定表(2月度)

	日曜日 1月27日	月曜日 1月28日	火曜日 1月29日	水曜日 1月30日	木曜日 1月31日	金曜日 2月1日	土曜日 2月2日
朝食	ホットケーキ ごはん フルーツ 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 コロケ すまし汁 牛乳	2色パン 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
	435	687	791	420	834	619	660
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	デミオムライス カニクリームコロケ 付け野菜 ジュース	ごはん とんこつラーメン 焼売 ふりかけ
	1324	689	1301	1302	1450	1170	1160
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 ビーフソテー ゆかり和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ ウィンナー フライドポテト コンソメスープ	ごはん 豚しゃぶ 白菜・マロニー 湯豆腐 デザート
	1206	1243	1320	1193	930	1024	1485
総カロリー 夕食	2965	2619	3412	2915	3214	2813	3305
夕食	てりやきバーガー 2月3日	カレーライス 2月4日	ぶっかけうどん 2月5日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月6日	カツサンド 2月7日	きつねうどん 2月8日	豚肉の焼肉丼 2月9日
朝食	バイキング ごはん ウィンナー・チキンゲット フライドポテト・だし巻き卵 サラダ・フルーツ・味噌汁 牛乳	おにぎり 豚汁 ゼリー 牛乳	ごはん あんパン 納豆 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 チーズインハンバーグ 味噌汁 牛乳	メロンパン ごはん 具だくさんコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 鶏肉の照り焼き フルーツ 韓国風スープ 牛乳
	908	694	787	573	842	818	867
昼食	ピピン丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 節分豆	ごはん カルボナーラ エビ寄せフライ 付け野菜 ジュース	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 鶏肉のオイル焼き もやし炒め サラダバイキング キムチスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 フルーツ	ごはん ちゃんぽん ミニ春巻き ふりかけ
	985	1068	1673	1204	1297	11008	1101
夕食	ごはん グリルチキン 野菜炒め ごぼうサラダ	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 チキンのパン粉焼き 付け野菜	ごはん チキン南蛮 付け野菜 厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 水餃子 男爵芋コロケ 付け野菜 フルーツ	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ 海藻サラダバイキング デザート	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 タラの唐揚げ レンコンの炒め物 枝豆 味噌汁
	1174	1223	1293	1120	1064	1436	896
総カロリー 夕食	3067	2985	3753	2897	3203	13262	2864
夕食	てりやきバーガー 2月10日	カレーライス 2月11日	ぶっかけうどん 2月12日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月13日	カツサンド 2月14日	きつねうどん 2月15日	豚肉の焼肉丼 2月16日
朝食	ホワイトデニッシュショコラ ごはん ベーコンエッグ わかめスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 牛乳	ごはん クリームパン ウィンナー 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ミートボール ポタージュ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 肉まん かき玉汁 牛乳	ウィンナーパン 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 フルーツ 味噌汁 牛乳
	671	838	788	558	617	851	855
昼食	中華丼 漬物 卵スープ	チャーハン 八宝菜 デザート	ごはん 豚肉と卵の炒め物 付け野菜 筑前煮 フルーツ	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 包み焼きハンバーグ ジャーマンポテト カルボナーラサラダ コンソメスープ チョコレート	ごはん チキンチャップ 里芋の煮物 カニカマの和え物 味噌汁	ごはん あんかけラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	937	987	1384	1275	1200	1282	1083
夕食	ごはん タンドリーチキン ひじき煮 コールスローサラダ	ごはん サバのパン粉焼き 肉豆腐 ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏天 大根の煮物 小松菜の和え物	ごはん 豚塩鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 豚ロースの照り焼き 付け野菜 ペペロンチーノ フルーツ 味噌汁	特食	ハヤシライス 漬物 サラダバイキング デザート
	1232	1352	1568	1135	1155	1089	1089
総カロリー 夕食	2840	3177	3740	2968	2972	2133	3027
夕食	てりやきバーガー 2月17日	カレーライス 2月18日	ぶっかけうどん 2月19日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月20日	カツサンド 2月21日	きつねうどん 2月22日	豚肉の焼肉丼 2月23日
朝食	チョコフレック ごはん アメリカンドッグ コンソメスープ 牛乳	そぼろ茶漬け 漬物 鮭の塩焼き 牛乳	ごはん レーズンパン 納豆 コロケ すまし汁 牛乳	ハンバーグ ごはん ヨーグルト 中華スープ 味噌汁 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 つくねチーズ 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん クリームシチュー ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 豚肉の角煮 キムチスープ フルーツ 牛乳
	467	865	750	580	827	827	874
昼食	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	ごはん ホイコーロー ごま団子 中華和え	ごはん かぼちゃグラタン チキンゲット カルボナーラサラダ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンカツ 切干大根の煮物 ミモザサラダ ワナタンスープ	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ フルーツ	ごはん のっぺうどん 磯辺揚げ ふりかけ
	1097	1311	1338	1231	1770	1306	1068
夕食	ごはん カレー鍋 うどん サラダバイキング	ごはん 和風唐揚げ 付け野菜 五目煮 フルーツ	菜めし サバの塩焼き 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁	食育 ごはん 豆腐鍋 豆腐カツバーグ 付け野菜	ひつまぶし 牛肉コロケ 付け野菜	ごはん おでん チキンのオープン焼き 付け野菜	ごはん 鮭のフライ(タルタルソース) 金平ごぼう 味噌汁
	1089	1266	1145	1862	830	1959	1190
総カロリー 夕食	2653	3442	2088	3673	3427	4092	3132
夕食	てりやきバーガー 2月24日	カレーライス 2月25日	ぶっかけうどん 2月26日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月27日	カツサンド 2月28日	きつねうどん 2月29日	豚肉の焼肉丼 2月30日
朝食	ホットケーキ ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん あんパン ウィンナー ツナマヨ 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん ジャーマンポテト 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		
	561	906	935	479	981		
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 エビフライ 付け野菜 ジュース	わかめごはん サバの味噌煮 豚バラ大根 辛し和え ぜんざい	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん オイスターソース炒め 大学芋 胡瓜の酢物		
	956	1519	1228	1266	1456		
夕食	ごはん ポトフ カレーコロケ 付け野菜	ごはん からあげ 付け野菜 餅巾着 フルーツ	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜のグラッセ 海藻サラダ	ごはん チゲ鍋 やわらかトンカツ 付け野菜	ごはん 魚の天ぷら ビーフソテー マカロニサラダ かき玉汁		
	1180	1225	951	1332	1044		
総カロリー 夕食	2697	3650	3114	3077	3481	0	0
夕食	てりやきバーガー 2月31日	カレーライス 2月31日	ぶっかけうどん 2月31日	鶏肉の竜田揚げ丼 2月31日	カツサンド 2月31日	きつねうどん 2月31日	豚肉の焼肉丼 2月31日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夕食	0	0	0	0	0	0	0