

献立予定表（1月度）

	日曜日 12月29日	月曜日 12月30日	火曜日 12月31日	水曜日 1月1日	木曜日 1月2日	金曜日 1月3日	土曜日 1月4日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
朝食					ごはん バターロール 温泉卵 八幡巻 味噌汁 牛乳	メロンパン ごはん コロッケ オレンジ コーンスープ 牛乳	ごはん 食パン だし巻き卵 ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳
						677	557
					ごはん ナポリタン チキンのパン粉焼き つけ野菜 ジュース	菜めし 鮭のホイル焼き(マッシュポテト) 金平ごぼう 小松菜の胡麻和え サラダバイキング	ごはん 月見うどん 天ぷら ふりかけ
					1157	933	1082
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	1015 1015	1208 3042	1401 2891	1347 3133
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝食	カレーパン ごはん ベーコンエッグ バナナ 中華スープ 牛乳	ごはん しそ納豆 温泉卵 ツナマヨ 豚汁 牛乳	コッペパン(ジャム&マーガリン) ごはん ウィンナー ヨーグルト パンプキンスープ 牛乳	小倉トースト ごはん スコッチエッグ 白菜スープ 牛乳	ごはん レーズンパン 納豆卵醬油ダレ つくねチーズ キムチスープ 牛乳	ベーコンチーズパン ごはん アメリカンドッグ オレンジ わかめスープ 牛乳	パン3種 ごはん ポテトカップグラタン チキンナゲット コーンスープ 牛乳
昼食	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	ごはん 白身魚の焼肉ソース ビーフンソテー フルーツ わかめスープ	ごはん 和風スパゲッティ トマトコロッケ つけ野菜 デザート	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 桃まん 春雨サラダ	食育 ちらし寿司 魚の照り焼き 有頭エビの煮物 すまし汁 みかん	ごはん 味噌ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
夕食	ごはん 豚肉のもやし炒め 大学芋 マカロニサラダ サラダバイキング	ごはん クリームシチュー フライドチキン 付け野菜 デザート	ごはん 煮込みハンバーグ チーズインハンボテ ミモザサラダ ジュース	ごはん チゲ鍋 チキンのオープン焼き つけ野菜	ごはん チキン南蛮 ひじきの煮物 キウイ	ごはん すき焼き風煮 温泉卵 うどん サラダバイキング デザート	ハヤシライス 漬物 カルボナーラサラダバイキング デザート
総カロリー トマス夜食 ドミニコ夜食	1571 3227	1397 3133	1181 3268	1338 3063	1218 3436	1541 3102	1187 2884
	1月19日	肉うどん 1月20日	照り焼きバーガー ピザ・ウィンナー 1月21日	鶏肉の竜田揚げ丼 醤油ラーメン 1月22日	ぶっかけうどん ハンバーガー・フライドポテト 1月23日	カレーライス きつねうどん 1月24日	豚肉の焼肉丼 1月25日
朝食	バイキング ごはん・バターロール ウィンナー・フライドポテト 納豆・温泉卵・サラダ・バナナ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ごはん フルーツポンチ ヨーグルト ポタージュ 牛乳	ごはん クリームパン チーズインハンバーグ グレープフルーツ(白) 味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん ヨーグルト コーンスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 野菜つくね 味噌汁 牛乳	チョココロネ ごはん ウィンナー オレンジ コーンスープ 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き チーズ 味噌汁 牛乳
昼食	バーベキュー丼 漬物 卵スープ	ごはん カルボナーラ コーンコロッケ つけ野菜 ジュース	ごはん ブルコギ風 ごま団子 ナムル	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ミックスフライ カルボナーラサラダ ワンタンスープ デザート	ごはん 豚肉の中華風炒め 切干大根のピリ辛炒め フルーツ	ごはん どんこつラーメン 焼売 ふりかけ
夕食	ごはん グリルチキン レンコンの炒め物 フルーツ	ごはん サバの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 白菜とカニカマの和え物 味噌汁	ごはん 焼きそば ミニ春巻き サラダバイキング デザート	ごはん 麻婆豆腐 ミニ肉まん サラダバイキング	郷土料理 長崎県 ごはん 血うどん 菲饅頭 サラダバイキング 杏仁豆腐	ごはん 魚の卵あんかけ ミートマカロニ 枝豆 ジュース	ごはん 豚肉カルビ 筑前煮 胡瓜のキムチ
総カロリー 夜食	1161 3560	1070 3380	1023 3041	1065 2947	1318 3138	1012 2744	1421 3405
	きつねうどん 1月26日	焼豚卵飯 1月27日	照り焼きバーガー 1月28日	鶏肉の竜田揚げ丼 1月29日	ぶっかけうどん 1月30日	カレーライス 1月31日	豚肉の焼肉丼
朝食	ホワイトデニッシュショコラ ごはん フランクフルト キウイ パンプキンスープ 牛乳	ごはん 海苔ダレ納豆 温泉卵 ちりめん 豚汁 牛乳	パン2種 ごはん ミネストローネ ゼリー 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト わかめスープ 牛乳	ごはん クリームパン 納豆ボン酢ダレ 照り焼きチキン 味噌汁 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん ミートボール ヨーグルト コーンスープ 牛乳	
昼食	豚卵丼 漬物 わかめスープ	菜めし 鮭のホイル焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物 わらび餅 ぜんざい	ごはん 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 ハムと胡瓜の和え物	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	リゾット風 チキンナゲット つけ野菜 デザート	ごはん チンジャオロース 大学芋 中華和え	
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き きのこスパゲッティ フルーツ	ごはん ビーフシチュー ミニピザ サラダバイキング	ごはん 和風おろしハンバーグ ウィンナー フライドポテト 味噌汁	ごはん 水餃子 メンチカツ つけ野菜	ごはん 鮭のタンドリー焼き ベーコンポテト コールスローサラダ 卵スープ	ごはん チキンチャップ ベベロンチーノ フルーツ	
総カロリー 夜食	1152 3070	1190 3318	1075 2843	1195 3048	1055 2845	1226 3092	0
	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0