



# 月間献立表



1月1日(土)							
朝食							2022年 元旦
朝食	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)
朝食	~寮閉鎖期間~						
朝食				御飯280g ビーフカレー 海藻サラダ	牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g きんぴら包み焼 マヨ明太 里芋の味噌汁	御飯280g 野菜とウインナーのソテー 牛蒡の味噌汁 ヤクルト
昼食				御飯280g 鶏唐揚げ 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g チキン南蛮 コールスローサラダ	御飯280g ネギ塩豚丼 豆腐の清汁 プリン	御飯280g メンチカツ 蓮根サラダ 白菜の味噌汁
夕食				御飯280g 鶏唐揚げ 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g エビチリソース 青梗肉絲 コーンクリームスープ	御飯280g ささみロールカツ&コロッケ 豚汁	御飯280g 鶏の照り焼き 炒り豆腐 きのこのスープ
栄養成分				1920 kcal 60.2 g 74.6 g	2786 kcal 101.2 g 96.5 g	2510 kcal 73.3 g 72.8 g	2358 kcal 69.5 g 76.1 g
朝食	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 ウインナースープ	御飯280g ハムエッグ 南瓜の味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 しらすの玉子寄せ 小松菜と揚げの味噌汁	御飯280g 肉団子 チキンナゲット 味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん スクランブルエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	御飯280g さつま揚げ 金平牛蒡 チンゲン菜のみそ汁
昼食	御飯280g 豚肉のハニーマスタード アスパラとベーコンの炒め物 小松菜の味噌汁	御飯280g 八宝菜 春巻き 中華風ワカメスープ	御飯280g 白身魚フライ&いか唐揚 マカロニサラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g かき揚げうどん 焼き鳥 パイナップル	御飯280g アジフライ&えびカツ けんちん汁	御飯280g ピビンパ ワンタンスープ フルーツヨーグルト	御飯280g 豚キムチ つみれ汁
夕食	御飯280g シチュー ハムと卵の野菜炒め りんご	御飯280g 鶏唐揚げ ポテトサラダ(えだまめ) キャベツとはんぺんのすまし汁	御飯280g 麻婆豆腐 三角春巻き 団子汁	御飯280g ハンバーグ(デミソース) ナポリタン(添え) 生麩の清汁	御飯280g ぶき焼風煮 ナムル ミニトマト 味噌汁	御飯280g チキン南蛮☆ ポトフ	御飯280g とんかつ ポテトサラダ ミニトマト 味噌汁
栄養成分	エネルギー 2472 kcal たんぱく質 106.8 g 脂質 71.6 g	2573 kcal 75.6 g 96.4 g	2639 kcal 79.6 g 87.2 g	2706 kcal 73.5 g 76.0 g	2819 kcal 94.6 g 94.4 g	2874 kcal 98.7 g 110.6 g	2377 kcal 74.0 g 74.3 g
朝食	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)
朝食	御飯280g ウイパー しそ昆布 味噌汁	御飯280g 卵とじ みそ汁 ヤクルト	御飯280g ウインナーカツ パンブキンエッグ 味噌汁	御飯280g 野菜とウインナーのソテー 牛蒡の味噌汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ 牛乳	御飯280g ジャキジャキ肉団子 しそ昆布 小松菜の味噌汁	御飯280g ウイパー 温泉卵 味噌汁
昼食	御飯280g 油淋鶏 卵とチーズサラダ 野菜のスープ	御飯280g 肉うどん 茶碗蒸し はちみつレモンゼリー	御飯280g 親子丼 パンブサラダ 豆腐の味噌汁 フルーチェ	御飯280g チャンポン 餃子 りんご	御飯280g サーモンステーキ 肉じゃが しめじの味噌汁	御飯280g オムライス ポトフ オレンジ	御飯280g バエリア チキンナゲット スープ
夕食	御飯280g キーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト	御飯280g 鶏唐揚げ ピーマンソテー すまし汁	御飯280g おでん きびなごさくさく揚げ	御飯280g 白身魚チリソースかけ ジャーマンポテト ほうれん草のかき玉汁	御飯280g 鶏肉のレモンバターソテー スッキーニのチーズ焼き ミニトマト みそ汁	御飯280g メンチカツ スパニター けんちん汁	御飯280g たらこのマヨネーズ焼き 筑前煮 おくらの清汁
栄養成分	エネルギー 2521 kcal たんぱく質 81.4 g 脂質 90.9 g	2634 kcal 78.7 g 70.2 g	2556 kcal 84.2 g 85.6 g	2614 kcal 67.7 g 71.3 g	2760 kcal 104.3 g 95.1 g	2415 kcal 64.1 g 67.6 g	2408 kcal 80.5 g 81.8 g
朝食	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 厚焼卵 厚揚げのみそ汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g ウイパー 金平牛蒡 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g 肉団子 赤魚西京焼き みそ汁 ヤクルト	牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g シラスの玉子寄せ 納豆 じゃが芋のみそ汁	御飯280g きんぴら包み焼 調味噌 南瓜の味噌汁
昼食	御飯280g 焼きそば 原宿ドッグ ワカメスープ	御飯280g 牛丼 清汁(えびボール) クレープ	御飯280g チキン南蛮 塩昆布和え みそ汁	御飯280g あんかけ焼きそば 水餃子のスープ	御飯280g 麻婆豆腐 かき玉汁 中華ポテト	御飯280g ロコモコ丼 すまし汁(わかめ) フルーツヨーグルト	御飯280g チャーハン こら玉(えび入り) 若布スープ
夕食	御飯280g ハヤシライス カリカリじゃこサラダ ゼリー	御飯280g 鶏唐揚げ 胡瓜とチーズのおかか和え ミニトマト あさりのみそ汁	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ さつま芋の甘煮	御飯280g 魚の野菜あんかけ 大根とツナのサラダ ミニトマト 味噌汁	御飯280g 白身魚&えびフライ 豚汁	御飯280g 回鍋肉 揚げ里芋のあんがらめ 春雨スープ	御飯280g 和風ハンバーグ スパニター(ナポリタン) コーンクリームスープ
栄養成分	エネルギー 2522 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 68.7 g	2354 kcal 87.0 g 69.7 g	2730 kcal 90.4 g 94.2 g	2546 kcal 92.3 g 60.6 g	2730 kcal 88.8 g 87.4 g	2415 kcal 78.9 g 65.7 g	2414 kcal 68.7 g 69.6 g
朝食	1月30日(日)	1月31日(月)					
朝食	御飯280g さつま揚げ マヨ明太 味噌汁(大根)	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト					
昼食	御飯280g お好み焼き&焼き鳥 ウインナーと野菜のスープ	御飯280g 鶏照りタルタル 胡瓜のレモン和え 卵スープ					
夕食	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ ゼリー	御飯280g 豚の生姜焼き 蓮根サラダ ミニトマト 味噌汁					
栄養成分	エネルギー 2670 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 99.8 g	2449 kcal 93.3 g 80.3 g					

※都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。