



		1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝食							御飯280g オムレツ みそ汁
原食		寮 閉 鎖				御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け
夕食						御飯280g ミンチカツ&野菜コロッケ チャプチェ ワカメスープ	御飯280g 魚の竜田揚げ ポロネーゼ 卵スープ
栄養成分						1988 kcal 55.9 g 62.6 g	2537 kcal 81.9 g 63.7 g
		1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)
朝食	御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鱈の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g チーズスクランブル ワンタンスープ	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 みそ汁
原食	御飯280g チャンポン ピリ辛胡瓜	御飯280g 豚肉のマヨ照り炒め 南瓜サラダ 野菜のスープ	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	豚肉のごまだれ&コロッケ 弁当	御飯280g 三色丼 ゼリー	塩唐揚げ弁当	御飯280g 担々麺 胡瓜の浅漬け
夕食	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 中華風サラダ けんちん汁	御飯280g チキン南蛮 野菜サラダ かきたま汁☆	御飯280g 魚の明太マヨソース焼き 野菜炒め ｶﾞﾃｰ-サラダ おくらのお汁	御飯280g 八宝菜 蒸し鶏サラダ 中華風コーンスープ	御飯280g 油淋鶏 チーズポテト キノコのスープ	御飯280g すき焼風煮 蒸し鶏サラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g シチュー 海藻サラダ
栄養成分	エネルギー 2641 kcal たんぱく質 91.4 g 脂質 74.1 g	3079 kcal 102.5 g 125.9 g	2519 kcal 76.9 g 87.6 g	2703 kcal 90.0 g 102.5 g	2632 kcal 102.6 g 83.0 g	2701 kcal 104.3 g 90.9 g	2453 kcal 76.3 g 61.5 g
		1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の煮つけ 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁
原食	御飯280g きつねうどん キムチ漬	ハンバーグ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	とんかつ弁当	御飯280g 親子丼 春雨の酢の物 厚焼卵 ゼリー	唐揚げ(カレー風味)弁当	御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ
夕食	御飯280g 焼肉炒め 揚げだし豆腐 白菜とコーンのスープ	御飯280g 秋刀魚のかば焼き 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁	御飯280g ヤニヨムチキン もやしのナムル ワカメと春雨のスープ	ビュッフェ	御飯280g 牛すき煮 いかフリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g 豚の生姜焼き ひじきの煮物 ちくわのすまし汁	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁
栄養成分	エネルギー 2397 kcal たんぱく質 88.9 g 脂質 75.5 g	2631 kcal 81.3 g 78.3 g	2642 kcal 90.2 g 88.0 g	2057 kcal 49.7 g 45.7 g	2623 kcal 102.9 g 77.9 g	2451 kcal 107.3 g 69.6 g	2735 kcal 84.5 g 73.6 g
		1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
朝食	御飯280g さつまいも揚げともやし炒め チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁
原食	御飯280g とんこつラーメン 三色ナムル	チキン南蛮弁当	御飯280g シーフードカレー 海藻サラダ	豚キムチ弁当	御飯280g 豚丼 ゼリー	豚塩だれ弁当	御飯280g かきあげうどん 浅漬け
夕食	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 揚げ里芋のあんがらめ 野菜スープ	御飯280g 麻婆豆腐 涼拌三糸 卵スープ	御飯280g 魚のパン粉焼き 肉じゃが 大根の味噌汁	御飯280g おでん マカロニサラダ 野菜のスープ	御飯280g 鶏肉ときこのレモンバター ハムと野菜のマリネ フライドポテト ちくわのすまし汁	御飯280g 煮込みハンバーグ 野菜サラダ ポトフ	御飯280g カリパタチキン 牛蒡のカレーマヨサラダ ほうれん草とえのきのすまし汁
栄養成分	エネルギー 2454 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 60.6 g	2590 kcal 98.8 g 83.8 g	2508 kcal 79.3 g 76.7 g	2703 kcal 104.0 g 95.9 g	2745 kcal 100.1 g 97.8 g	2821 kcal 82.7 g 103.0 g	2592 kcal 79.6 g 78.1 g
		1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)		
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁			
原食	御飯280g 焼きそば 餃子	チキン南蛮弁当	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	ミンチカツ&えびカツ弁当			
夕食	御飯280g 豚肉のトマト煮込み 春雨サラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 もやしとハムのサラダ 水餃子のスープ	御飯280g 鶏の照り焼き 胡瓜のレモン和え 豚汁	御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 ｶﾞﾃｰ-サラダ 大根と水菜の味噌汁			
栄養成分	エネルギー 2644 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 71.3 g	2771 kcal 106.5 g 95.8 g	2494 kcal 95.5 g 80.3 g	2715 kcal 80.8 g 97.9 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		

