

				1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	
朝食		～ 寮 閉 鎖 ～						
昼食								
夕食								
栄養成分								
		1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食		御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g 目玉焼き 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 納豆 小松菜の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁	
昼食	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ ゼリー	御飯280g オムライス 野菜サラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 肉うどん 牛蒡サラダ	御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ オレンジ	御飯280g 三色丼 ゼリー	塩唐揚げ弁当	御飯280g 担々麺 漬物	
夕食	御飯280g ハンバーグ(デミソース) ポテトフライ ワカメスープ	御飯280g 鯉フライ&コロケ 春雨の酢の物 大根のみそ汁	御飯280g チキン南蛮 ツナとブロッコリーの和え物 ジャガイモの味噌汁	御飯280g 八宝菜 小籠包 中華風コンソープ	ピュッフェ	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 サラダ	
栄養成分	エネルギー 2009 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 70.8 g	2506 kcal 62.9 g 80.7 g	2995 kcal 99.8 g 106.5 g	2879 kcal 93.9 g 89.6 g	2259 kcal 66.4 g 69.2 g	2920 kcal 105.7 g 118.4 g	2460 kcal 71.6 g 64.9 g	
		1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつま揚げ 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 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁	
昼食	御飯280g きつねうどん キムチ漬物	ミンチカツ&えびカツ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	豚肉のごまだれ弁当	御飯280g 親子丼 ゼリー	唐揚(カレー風味)弁当	御飯280g ナポリタン/ハゲティ ウインナーと野菜のスープ	
夕食	御飯280g 串カツ 野菜炒め 白菜とコーンのスープ	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁	御飯280g ヤンニョムチキン もやしのナムル ワカメと春雨のスープ	御飯280g 牛すき煮 うずら卵ウインナー串 根菜の味噌汁	御飯280g 油淋鶏 チーズポテト 豚汁	御飯280g 豚の生姜焼き 胡瓜とワカメの酢の物 ちくわのすまし汁	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 ほうれん草のすまし汁	
栄養成分	エネルギー 2312 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 69.1 g	2398 kcal 76.4 g 59.5 g	2647 kcal 90.9 g 88.1 g	2971 kcal 104.9 g 120.5 g	2692 kcal 100.8 g 89.9 g	2417 kcal 104.3 g 67.4 g	2590 kcal 70.9 g 65.1 g	
		1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	御飯280g さつま揚げ 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 ミートボール みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 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	
昼食	御飯280g とんこつラーメン 苜蓿草の胡麻和え	御飯280g 麻婆豆腐 野菜サラダ ワカメスープ	御飯280g シーフードカレー 海藻サラダ	御飯280g 豚キムチ弁当 厚焼卵 マカロニサラダ オレンジ	御飯280g 豚の角煮 ハムと野菜のマリネ ちくわのすまし汁	白身魚&かぼちゃコロケ弁当	御飯280g かきあげうどん 漬物	
夕食	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 卵サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g チキン南蛮 涼拌三糸 卵スープ	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 三色ナムル 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 魚のパン粉焼き 肉じゃが ワカメスープ	御飯280g 豚の角煮 ハムと野菜のマリネ ちくわのすまし汁	御飯280g おでん マカロニサラダ 白菜の味噌汁	御飯280g チキンかつ キャベツのチャンプルー ほうれん草とえのきのすまし汁	
栄養成分	エネルギー 2538 kcal たんぱく質 79.2 g 脂質 62.8 g	2672 kcal 100.3 g 90.8 g	2467 kcal 79.9 g 84.1 g	2610 kcal 95.2 g 83.8 g	2835 kcal 89.3 g 117.8 g	2773 kcal 104.1 g 89.1 g	2280 kcal 65.6 g 45.5 g	
		1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
朝食	御飯280g ウインナーのソテー 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	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g ミートボール 納豆 味噌汁		
昼食	御飯280g 焼きそば 餃子	御飯280g 高菜ピラフ 餃子 豆腐とカニカマのスープ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	御飯280g チャンポン シュウマイ	御飯280g 焼肉のたれ丼 ゼリー	鶏唐揚げ弁当		
夕食	御飯280g イカフライ&コロケ 春雨サラダ ウインナースープ	御飯280g 回鍋肉 チキンナゲット 小松菜・豆腐のみそ汁	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 ハゲティサラダ 大根と水菜の味噌汁	御飯280g とり天 キャベツのサラダ かきたま汁	御飯280g ブルコギ ハムと野菜のマリネ 青梗菜の胡麻スープ		
栄養成分	エネルギー 2681 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 74.6 g	2354 kcal 90.8 g 67.4 g	2540 kcal 93.3 g 87.3 g	2881 kcal 86.2 g 92.4 g	2421 kcal 104.4 g 66.3 g	2816 kcal 101.5 g 110.9 g	kcal g g	
								