

予定献立表

平成 27年 4月 16日 ~ 平成 27年 4月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(木)	ごはん 味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 ふりかけ ヨーグルト 473 kcal	ごはん チキンスープ ムニエルヨーグルトソース 大根サラダ キウイフルーツ 641 kcal	 0 kcal	ごはん 白味噌汁 冷しゃぶ ビーフン みたらし団子 705 kcal	 1819 kcal
17(金)	バターロールパン コンソメスープ ハムエッグ ジャム 牛乳  578 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き わかめの酢のもの ゼリー 823 kcal	雪の宿 76 kcal	三色丼 中華スープ3 さくらづけ バナナ 531 kcal	2008 kcal
18(土)	ごはん 味噌汁 ごぼうはんぺんの煮物 練り梅 ヨーグルト 508 kcal	たらこスパゲッティー メンチカツ 今川焼 744 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 ホイコーロー さつま芋のいとこ煮 オレンジ 642 kcal	1894 kcal
19(日)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 昆布豆 牛乳 674 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ 牛肉とセロリのオイスター炒 高野豆腐の卵閉じ フルーチェ 729 kcal	0 kcal	やきとりどん 味噌汁 じゃがいものツナ煮 漬物 777 kcal	2180 kcal
20(月)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 のり佃煮 牛乳 721 kcal	うどん コロッケ アボカドサラダ バナナ 684 kcal	 112 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 ビーフン キャベツのゆかり和え 601 kcal	2118 kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 たいみそ ヨーグルト 586 kcal	ごはん すまし汁 チキンクリームソース きゅうりの塩昆布和え ゼリー 823 kcal	0 kcal	高菜チャーハン 中華スープ 焼き餃子 キウイフルーツ  563 kcal	 1972 kcal
22(水)	食パン ミネストローネスープ 五目卵焼き ジャム 牛乳 503 kcal	ごはん ワンタンスープ 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げとひじきの煮物 ブロッコリーマヨポンサラダ  710 kcal	0 kcal	ごはん コーンスープ ポークビーンズ 切干大根サラダ オレンジ  747 kcal	1960 kcal
23(木)	ごはん 味噌汁 さといもの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト  576 kcal	ごはん 中華スープ 胡瓜とくらげの酢の物 バナナ 606 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 麻婆春雨 かぼちゃのいとこ煮 ほうれんそうの和えもの 651 kcal	1733 kcal
24(金)	南瓜ロールパン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 530 kcal	赤飯 茶碗蒸し 天ぷら なばなの辛子和え 夏みかん缶  578 kcal	ケーキ 206 kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 茄子の含め煮 トマトのサラダ  682 kcal	1996 kcal
25(土)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 510 kcal	いかと菜の花のスパゲッティー 肉団子の餅米蒸し 白菜の柚和え シュークリーム  678 kcal	0 kcal	ごはん トマたまスープ 豆腐ハンバーグ レバーの煮物 バナナ 676 kcal	1864 kcal
26(日)	ごはん 味噌汁 茄子の含め煮 金時豆の佃煮 牛乳  574 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし えびカツ 高野豆腐の煮物 フルーチェ 775 kcal	0 kcal	スタミナ丼 ちんげん菜のスープ 大根とごぼうの煮物 つぼ漬け 647 kcal	1996 kcal
27(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも のり佃煮 牛乳 552 kcal	ちゃんぽん麺 中華ちまき 胡瓜とくらげの酢の物 バナナ 570 kcal	 112 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉治部煮 きんぴらごぼう なばなの辛子酢味噌あえ 845 kcal	2079 kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 ふりかけ ヨーグルト 654 kcal	サンドイッチ シーフードチャウダー マンゴープリン  820 kcal	0 kcal	菜めしごはん わんこそば さばのみそ煮 シューマイ 長芋の梅肉和え  782 kcal	2256 kcal
29(水)	ほうれん草ロールパン コーンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 563 kcal	親子どんぶり 味噌汁 大学芋 きゅうりの塩昆布和え 745 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ3 茄子の甘辛炒め 切り干し大根と半平の煮物 オレンジ 511 kcal	1819 kcal
30(木)	ごはん 味噌汁 肉しのだの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 584 kcal	ごはん トマたまスープ ハンバーグ ごぼうサラダ ゼリー 837 kcal	 0 kcal	ごはん 白味噌汁 焼き魚 肉じゃが おくらのおかか和え 729 kcal	 2150 kcal