

予定献立表

平成 27年 3月 16日 ~ 平成 27年 3月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 時雨佃煮 ヨーグルト 547 kcal	みそ煮込みうどん 揚げ茄子のおろしのせ バナナ かぶの甘酢漬 556 kcal	パン 140 kcal	ごはん すまし汁 鮭のマヨチーズ焼き 酢のもの 葛饅頭 671 kcal	1914 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 ごぼうはんぺんの煮物 練り梅 445 kcal	ごはん コンソメスープ ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ りんごコンポート 667 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 豚しゃぶゆずの香り さつまいもの甘煮 抹茶ゼリー 663 kcal	1775 kcal
18(水)	黒糖ロールパン オニオンスープ オムレツ ジャム 牛乳 620 kcal	ごはん 中華スープ 油淋鶏 大根の煮物 マンゴープリン 898 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 塩焼き魚 筑前煮 オレンジ 745 kcal	2263 kcal
19(木)	ごはん 味噌汁 かぶのそぼろ煮 のり佃煮 ヨーグルト 459 kcal	ぼたもち 豚汁 きゅうりのきゅうちゃん 野菜ゼリー 499 kcal	0 kcal	鶏飯 かくふの煮物 酢味噌和え バナナ 749 kcal	1707 kcal
20(金)	レーズンロールパン コンソメスープ いりたまご チーズ 牛乳 634 kcal	麦ごはん とろろ さばのみそ煮 なばなの辛子和え 桜餅 716 kcal	黒ごまウエハース 45 kcal	カレーピラフ ワンタンスープ しば漬け フルーツヨーグルト 565 kcal	1960 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 542 kcal	和風スパゲッティ コロッケ スイートポテト 779 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鱈の野菜あんかけ 大根サラダ バナナ 540 kcal	1861 kcal
22(日)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 牛乳 608 kcal	ごはん かきたま汁 なすみそ炒め わかめの酢のもの ババロア 609 kcal	0 kcal	チャーハン 中華スープ3 棒々鶏 りんご 565 kcal	1782 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ 牛乳 640 kcal	かけそば てんぷら きゅうりのおかかあえ バナナ 672 kcal	パン 140 kcal	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 切り干し大根 プリン 581 kcal	2033 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 大根の煮もの きやらぶき ヨーグルト 432 kcal	ごはん 中華スープ トウカツミートソース チョレギサラダ オレンジ 702 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 千草焼き 豚レバーと青菜の炒め物 ゼリー 749 kcal	1883 kcal
25(水)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 568 kcal	菜めし だご汁 塩焼き魚 きんぴらこんにゃく ローリー 707 kcal	0 kcal	ごはん わかめスープ キッシュ アスパラツナあえ りんご 661 kcal	1936 kcal
26(木)	ごはん 味噌汁 茄子の含め煮 のり佃煮 ヨーグルト 469 kcal	イングリッシュマフィン シーフードチャウダー フライドポテト アセロラゼリー 747 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 蒸し鶏香味だれ 厚揚げとひじきの煮物 バナナ 678 kcal	1894 kcal
27(金)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 ふりかけ 牛乳 581 kcal	オムライス かぼちゃスープ スパゲティサラダ キーウイフルーツ 799 kcal	アップルパイ 182 kcal	ごはん わんこそば 照り焼き魚 ふるふき大根 ゼリー 544 kcal	2106 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 467 kcal	ソース焼きそば 焼き餃子 今川焼 605 kcal	0 kcal	マーボー飯 かにたまスープ 春雨の酢の物 バナナ 656 kcal	1728 kcal
29(日)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ 牛乳 572 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め さつまいもの甘煮 フルーチェ 597 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 白身魚のごま味噌焼き ほうれんそうの和えもの オレンジ 524 kcal	1693 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵閉じ のり佃煮 牛乳 601 kcal	卵とじうどん 五平餅 さくらづけ ローリー 677 kcal	パン kcal	ごはん ロールキャベツ ポテトマスタードマヨ和え バナナ 711 kcal	2129 kcal
31(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも 昆布豆 ヨーグルト 500 kcal	豚丼 白味噌汁 なばなの辛子和え りんご 691 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 揚げ魚怪味ソース 切り干し大根 ゼリー 797 kcal	2096 kcal