

予定献立表

平成 27年 5月 16日 ~ 平成 27年 5月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(土)	ごはん 味噌汁 ポテトとベーコンのソテー 時雨佃煮 ヨーグルト 569 kcal	たらこスパゲッティー 豚しゃぶサラダ なめらかプリン 582 kcal	0 kcal	友禅ご飯 すまし汁 さつま芋のオレンジ煮 野沢菜 693 kcal	1844 kcal
17(日)	サンドロール ベーザンスープ ゆでたまご ゼリー 牛乳 655 kcal	中華飯 大根と厚あげの煮物 春雨の酢の物 フルーチェ 713 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚のカレー風味フライ かぼちゃの煮物 キウイフルーツ 596 kcal	1964 kcal
18(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め 選2.のり佃煮 野菜ジュース 530 kcal	ごはん シーフードチャウダー ムニエルラビゴットソー れんこんのきんぴら ピーチゼリー 807 kcal	クッキー 86 kcal	ごはん かきたま汁 鶏のごま風味焼き 蒸しなすのみそかけ きゅうりの塩昆布和え 670 kcal	2093 kcal
19(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも 糸昆布の煮物 ヨーグルト 518 kcal	ピースごはん 卵豆腐汁 蒸し鶏香味だれ 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 726 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 干草焼き えびチリソース ほうれんそうの和えもの 641 kcal	1885 kcal
20(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの たいみそ 牛乳 597 kcal	ジャージャー麺 パン ごぼうサラダ バナナ 906 kcal	0 kcal	ごはん とろろ汁 魚のムニエルフレンチソース キャベツと卵のサラダ ヤクルト 782 kcal	2285 kcal
21(木)	ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト 565 kcal	ごはん なめこ汁 ささみ天 さつまいもの甘煮 小松菜とハム辛子和え 675 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 魚の西京焼き マカロニサラダ オレンジ 672 kcal	1912 kcal
22(金)	黒糖ロールパン オニオンスープ フライドポテト チーズ カフェオーレ 555 kcal	ビビンバ丼 絹さやと帆立でのスープ 胡瓜とくらげの酢の物 ジョア 721 kcal	ケーキ 138 kcal	ごはん 豚汁 鯖の照り煮 ぎょうざ おろし和え 738 kcal	2152 kcal
23(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ ヨーグルト 481 kcal	イタリアンスパゲッティ 大根サラダ プリンアラモード 679 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鮭のチーズ焼き 厚揚げとひじきの煮物 ボン酢和え 604 kcal	1764 kcal
24(日)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの しそ昆布佃煮 牛乳 590 kcal	ごはん すまし汁 ホイコーロー 切り干し大根煮物 フルーチェ 603 kcal	0 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 いかの酢のもの バナナ 662 kcal	1855 kcal
25(月)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 練り梅 牛乳 647 kcal	鶏ごぼうごはん ニラと春雨のスープ 里芋といかの煮物 辛子酢味噌和え 592 kcal	マドレーヌ 0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 魚の七味焼き 大根のそぼろ煮 オレンジ 587 kcal	1954 kcal
26(火)	ごはん 味噌汁 オムレツ のり佃煮 ヨーグルト 489 kcal	ごはん シチューバーグ 角切りサラダ メロン 630 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 シューマイ 中華和え 742 kcal	2086 kcal
27(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 にしん佃煮 牛乳 564 kcal	冷やしたぬきうどん パン 筑前煮 バナナ 762 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉甘辛だれ たけのこ土佐煮 長芋ときゅうりの梅あん 705 kcal	2031 kcal
28(木)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 467 kcal	サンドイッチ トマたまスープ レタときゅうりとスパサラ ヤクルト 851 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 魚の七味焼き 切り干し大根と半平の煮物 おろしあえ 585 kcal	1903 kcal
29(金)	食パン コンソメスープ じゃが芋のバター焼き ジャム 牛乳 468 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 酢豚 さつまいもの甘煮 中華和え 703 kcal	クッキー 86 kcal	ごはん 豆腐のおすまし タンドリーチキン かぼちゃの煮物 手作りコーヒーゼリー 740 kcal	1997 kcal
30(土)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 655 kcal	スパゲッティーミートソース コロッセ 海草サラダ 782 kcal	0 kcal	きつね丼 白味噌汁 大根といかの煮物 バナナ 570 kcal	2007 kcal
31(日)	ごはん 味噌汁 ウインナー 納豆 ヨーグルト 580 kcal	ごはん 中華スープ3 ブルコギビーフ さつまいもの甘煮 フルーチェ 693 kcal	0 kcal	シーフードピラフ ミネストローネスープ マカロニサラダ オレンジ 607 kcal	1880 kcal