

予定献立表

平成 27年 5月 1日 ~ 平成 27年 5月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(金)	ごはん 味噌汁 さといものそぼろ煮 うめぼし 牛乳 612 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 白身フライタルタルソース ひじきの煮つけ 和菓子 703 kcal	クッキー 86 kcal	たまごチャーハン ささみスープ ぎょうざ もやしのナムル 621 kcal	2022 kcal
2(土)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 ふりかけ ヨーグルト 541 kcal	五目ごはん 焼きそば 小 フランクドック 豚汁 ねぎま 1026 kcal	0 kcal	肉味噌丼 かきたま汁 漬物 ジョア 684 kcal	春祭り 2251 kcal
3(日)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 のり佃煮 牛乳 554 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 牛肉とセロリのオイスター炒 ポテトサラダ キーウイフルーツ 692 kcal	0 kcal	天津飯 肉団子の煮物 中華和え ゼリー 787 kcal	2033 kcal
4(月)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 牛乳 538 kcal	牛丼 かぼちゃの味噌汁 いり豆腐 漬物 799 kcal	0 kcal	ごはん 中華春雨スープ 照り焼き魚 ビーフン メロン 527 kcal	1864 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 477 kcal	ちらし寿司 なめこ汁 ほうれん草のおしとし 柏餅 600 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし ポークソテー 胡瓜の酢の物 オレンジ 661 kcal	1738 kcal
6(水)	クロワッサン コンソメスープ オムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 625 kcal	卵とじうどん さつまいもてんぷら シーフードサラダ バナナ 616 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ニラレバー炒め ゼリー 667 kcal	1908 kcal
7(木)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 たいみそ ヨーグルト 484 kcal	カレーライス コロケ 漬物 フルーチェ 822 kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ 鶏のチーズ焼き もずくの酢の物 オレンジ 722 kcal	登園日 2028 kcal
8(金)	たまごサンドロール コンソメスープ アスパラの炒め物 へム鉄ゼリー 牛乳 536 kcal	ごはん 味噌汁 鮭のめんたいマヨ焼き おろしあえ キーウイフルーツ 677 kcal	黒棒 88 kcal	ごはん けんちん汁 豚ニラのさんが焼き 小松菜のおかか和え ジョア 745 kcal	2046 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 納豆 ヨーグルト 531 kcal	スパゲッティクリームソース コーンサラダ チーズ蒸しパン オレンジジュース 668 kcal	0 kcal	ごはん 茶碗蒸し 煮魚 肉みそ豆腐 バナナ 648 kcal	1847 kcal
10(日)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 ふりかけ 牛乳 612 kcal	魚のからあげどん かきたま汁 トマトとオクラの和え物 フルーチェ 621 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 スパイシーチキン 昆布豆 夏みかん缶 688 kcal	1921 kcal
11(月)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの 練り梅 牛乳 522 kcal	ごはん たまごスープ ハンバーグ トマトのサラダ オレンジ 717 kcal	チョコレート 84 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 魚の西京焼き 筑前煮 ゼリー 727 kcal	2050 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 厚切りハム のり佃煮 ヨーグルト 494 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ ムニエルのヨーグルトソース 高野豆腐の卵閉じ パン 721 kcal	0 kcal	高菜チャーハン 中華スープ 春雨の酢の物 ごま団子 684 kcal	1899 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 たいみそ 野菜ジュース 650 kcal	冷やし中華 パン ひじきの煮つけ 杏仁豆腐 686 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ すき焼き風煮 バナナ 651 kcal	1987 kcal
14(木)	ごはん 味噌汁 さつまいもの炒め煮 ふりかけ ヨーグルト 54 kcal	あじごはん かきたま汁 豆腐ハンバーグ 揚げ茄子のおろしのせ 708 kcal	0 kcal	ごはん 大根とわかめのスープ ミートローフ 切り干し大根と半平の煮物 ローリー 665 kcal	1914 kcal
15(金)	レーズンロールパン コンソメスープ プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 515 kcal	菜飯 なめこ汁 コロケ きんぴらごぼう オレンジ 770 kcal	せんべい kcal	ごはん いか団子のスープ チャブチェ 大根とがんもの煮物 胡瓜の酢の物 650 kcal	1967 kcal