

予定献立表

平成 27年 6月 16日 ~ 平成 27年 6月 30日



日	朝食	昼食	間食	夕食	
16(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト  487 kcal	ごはん かきたま汁 味噌かつ 切り干し大根 オレンジ 842 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 照り焼き魚 かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のソテー 551 kcal	1880 kcal
17(水)	食パン クリームシチュー ヘム鉄ゼリー 野菜ジュース 311 kcal	ごはん 味噌汁 さばの甘酢炒め さつまいもの甘煮 ブロッコリーのサラダ 782 kcal	0 kcal	マーボー飯 中華スープ シューマイ 水餃頭  kcal	1994 kcal
18(木)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 金時豆の佃煮 ヨーグルト  353 kcal	サンドイッチ シーフードチャウダー マセドアンサラダ オレンジジュース  1110 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 若竹煮 もやしとしめじのごま酢和え 562 kcal	ハラ1日外出 2225 kcal
19(金)	バターロールパン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳  553 kcal	ゆかりごはん そうめん汁 豆腐ハンバーグ 揚げ茄子のおろしのせ ピーチゼリー 964 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏香味だれ 高野豆腐の煮物 キャベツ和えもの  621 kcal	2238 kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	スパゲッティークリームソース ポテトサラダ バナナ 645 kcal	0 kcal	木の葉どんぶり 白味噌汁 すき焼き風煮物 小 つぼ漬け 854 kcal	1948 kcal
21(日)	サンドロール ペーザンスープ ゆでたまご ヘム鉄ゼリー 牛乳 619 kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とセロリのオイスター炒 里芋のねぎ味噌あえ フルーチェ 637 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 煮魚 きんぴらごぼう きゅうりの梅おかかあえ 569 kcal	1825 kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ 牛乳 522 kcal	冷やし中華 肉団子の餅米蒸し フルーツヨーグルト  599 kcal	168 kcal	ごはん コーンスープ ミートソース重ね焼き シーフードサラダ キーウイフルーツ  686 kcal	1975 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 金時豆の佃煮 ヨーグルト 553 kcal	ごはん かきたま汁 チキントマトソース アスパラごまマヨ和え 740 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 さわらの幽庵焼き 冬瓜のうすくず煮 オレンジ 545 kcal	1838 kcal
24(水)	食パン カレーシチュー ゆでたまご ジャム 野菜ジュース  496 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 冷奴 ほうれん草のおした  586 kcal	0 kcal	たまごチャーハン ワンタンスープ 大学芋 ゼリー  678 kcal	 1760 kcal
25(木)	ごはん 味噌汁 なすとピーマンの炒め しそ昆布佃煮 ヨーグルト  401 kcal	ごはん かぼちゃスープ ハンバーグ トマトのサラダ 鮎菓子  859 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 豚レバーの炒め物 アスパラとトマトのごま和え 547 kcal	1807 kcal
26(金)	黒糖ロールパン オニオンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 568 kcal	からあげどん 味噌汁 なめこのおろし和え オレンジ 668 kcal	ケーキ 206 kcal	ごはん 中華春雨スープ 千草焼き 里芋といかの煮物 海草サラダ 610 kcal	誕生会 2052 kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 納豆 ヨーグルト 560 kcal	キャベツウインナースパゲッティ 肉じゃが かぶの甘酢漬 バナナ  627 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鮭のめんたいマヨ焼き 糸昆布の煮物 枝豆 639 kcal	1826 kcal
28(日)	サンドロール ペーザンスープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 657 kcal	中華飯 中華スープ3 春巻き フルーチェ 699 kcal	0 kcal	ごはん いか団子のスープ 豚肉となすの豆板醤炒め 大根とかくふの煮物 白菜のおしたし 629 kcal	1985 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも 時雨佃煮 牛乳 542 kcal	卵とじうどん 肉団子の餅米蒸し ほうれん草の和えもの 三色だんご  641 kcal	パン 112 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 かぼちゃの煮物 バナナ  kcal	1942 kcal
30(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ ヨーグルト 485 kcal	ごはん ハッシュビーフ マセドアンサラダ 漬物 ミルクプリン 1125 kcal	 kcal	ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 582 kcal	 2192 kcal