

予定献立表

平成 27年 7月 1日 ~ 平成 27年 7月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(水)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳  572 kcal	ごはん 中華スープ3 揚しゅうまいの黒酢あん 昆布豆 ちんげん菜の辛子和え 690 kcal	 0 kcal	ごはん すまし汁 キッシュ シーフードサラダ オレンジ 658 kcal	 1920 kcal
2(木)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 447 kcal	十穀米 卵豆腐のおすまし 魚の西京焼き ぶたばら大根 長芋の梅肉和え  kcal	0 kcal	ごはん トマトスープ スパイシーチキン ポテトマスタードあえ きんぴられんこん 758 kcal	1871 kcal
3(金)	バターロールパン コンソメスープ ポテトとベーコンのソテー ジャム 牛乳  646 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鶏の唐揚げ 切り干し大根 キーウイフルーツ 762 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん 豚汁 煮魚 かぼちゃの煮物 もずくの酢の物 650 kcal	 2158 kcal
4(土)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 467 kcal	肉味噌スパゲッティ フランクドック シャキシャキサラダ バナナ 869 kcal	0 kcal	わかめごはん かきたま汁 照り焼き魚 茄子の味噌煮 ほうれんそうの和えもの 484 kcal	1820 kcal
5(日)	サンドロール オニオンスープ ゆでたまご 黒ごまウエハース 牛乳 652 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもと昆布の煮物 フルーチェ 703 kcal	 kcal	親子どんぶり すまし汁 肉詰めいなり煮物 やっこ豆腐  701 kcal	 2056 kcal
6(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ 牛乳 495 kcal	天ころ 肉みそ豆腐 キャベツの梅肉和え バナナ 674 kcal	パン 168 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鱈のねぎ味噌焼き ごぼうはんぺんの煮物 ブロッコリーのサラダ 698 kcal	 2035 kcal
7(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 483 kcal	ちらし寿司 そうめん汁 星型コロッケ 七夕菓子  756 kcal	 0 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 切り干し大根と半平の煮物 ほうれん草のおしたし 735 kcal	七夕  74 kcal
8(水)	南瓜ロールパン ミネストローネスープ オムレツ ジャム 牛乳 631 kcal	ごはん なめこ汁 豚肉の胡麻炒め 茄子の含め煮 もずくの酢の物 589 kcal	0 kcal	菜飯 けんちん汁 煮魚 ゴーヤチャンプル バナナ 637 kcal	1857 kcal
9(木)	ごはん 味噌汁 大根と揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 421 kcal	シーフードカレーピラフ コンソメスープ 蒸し鶏サラダ ババロア  746 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 スペイン風オムレツ 冷製パスタ ゴールドンキウウ  561 kcal	1728 kcal
10(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳  572 kcal	ごはん かきたま汁 鶏のねぎ塩だれ きんぴらごぼう オレンジ 674 kcal	おやつ kcal	ごはん 豚汁 さんまの塩焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のおしたし 680 kcal	 2026 kcal
11(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 465 kcal	カレーライス メンチカツ 野菜サラダ 漬物  924 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 牛肉のケチャップ炒め さつまいもの甘煮 バナナ 659 kcal	保護者会 2048 kcal
12(日)	サンドロール コンソメスープ ゆでたまご ヘム鉄ゼリー 牛乳 649 kcal	焼き肉丼 豆腐のおすまし いかの酢のもの フルーチェ 627 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 揚げ鮭おろしのせ ぎょうざ 中華和え  688 kcal	1964 kcal
13(月)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 しそ昆布佃煮 牛乳 666 kcal	ひやむぎ 竹輪の磯辺揚げ 味噌和え コーヒゼリー  713 kcal	パン 112 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 ミートローフ 昆布豆 バナナ 688 kcal	2179 kcal
14(火)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 470 kcal	牛肉の赤ワイン煮ライス マセドアンサラダ フルーツポンチ 853 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 照り焼き魚 ふきの煮物 錦糸和え ほうれんそう 456 kcal	1779 kcal
15(水)	レーズンロールパン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳  512 kcal	ごはん わんこそば 鮭の菜種焼 切り干し大根 ピーナッツ和え 725 kcal	 kcal	ごはん 白味噌汁 豚しゃぶ香味おろし 冬瓜のうすくず煮 キーウイフルーツ 581 kcal	 1818 kcal