

予定献立表

平成 27年 7月 16日 ~ 平成 27年 7月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考	
16(木)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 483 kcal	ロコモコどん コーン入り中華スープ 蒸しなすのみそかけ ずいか 735 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 焼き魚 肉じゃが れんこんの梅和え 701 kcal	さくら一日外出 	
17(金)	食パン クリームシチュー ヘム鉄ゼリー ジャム ぶどうジュース 417 kcal	ごはん なめこ汁 さけのフライ タルタル 糸昆布と大豆の煮物 バナナ 703 kcal	おやつ 	ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き シューマイの煮物 胡瓜の酢の物 801 kcal	2021 kcal	
18(土)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 431 kcal	イタリアンスパゲッティ 大根サラダ スイートポテト 	0 kcal	豚にら丼 白味噌汁 ブロッコリーのかにあんかけ 胡瓜のキムチ 602 kcal	1735 kcal	
19(日)	サンドロール コンスープ オムレツ チーズ 野菜ジュース 611 kcal	ごはん 中華スープ3 八宝菜 春雨サラダ フルーチェ 	0 kcal	ごはん さつま汁 白身魚のごま味噌焼き 里芋といかの煮物 トマトとオクラの和え物  639 kcal	1838 kcal	
20(月)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 のり佃煮 牛乳 518 kcal	ソース焼きそば チキンナゲット チコレキサラダ ずいか 702 kcal		0 kcal	ごはん ワンタンスープ カニ玉 肉団子の煮物 胡瓜とくらげの酢の物 723 kcal	1943 kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト  424 kcal	冷やし中華 焼き餃子 ちんげん菜のソテー マンゴープリン 712 kcal	おやつ	152 kcal	ごはん 豚汁 中華風卵焼き ビーフン バナナ  619 kcal	1907 kcal
22(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め 金時豆の佃煮 牛乳 678 kcal	サンドイッチ コンスープ マカロニサラダ ジョア 	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし タンドリーチキン 切り干し大根 キャベツ和えもの 634 kcal	2320 kcal	
23(木)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 時雨佃煮 ヨーグルト 509 kcal	ごはん コンソメスープ 選1:ハンバーグ 選2:鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 	0 kcal	ごはん 煮魚 棒々鶏 オレンジ  479 kcal	選択メニュー 2042 kcal	
24(金)	バターロールパン コンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳  621 kcal	あなごちらし かきたま汁 肉みそ豆腐 ほうれん草のおしたし 887 kcal	ケーキ 	206 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のソテー きのこソース かぼちゃの煮物 夏みかんかん 681 kcal	誕生会 2395 kcal
25(土)	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ ふりかけ ヤクルト 389 kcal	たらこスパゲッティ さくさくコロッケ ヨーグルトサラダ 826 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 魚の七味焼き ちんげんさいの煮びたし なめこのおろし和え  535 kcal	1750 kcal	
26(日)	サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳  672 kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とセロリのオイスター炒 さつま芋のオレンジ煮 フルーチェ 762 kcal	0 kcal	中華丼 大根とごぼうの煮物 中華和え オレンジ 543 kcal	1977 kcal	
27(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム のり佃煮 牛乳  528 kcal	きのこそば 洋風肉じゃが バナナ  601 kcal	パン 	182 kcal	ごはん たまごスープ マカロニグラタン 切り干し大根 海草サラダ 606 kcal	1917 kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの 金時豆の佃煮 ヨーグルト 480 kcal	ドライカレー コロッケ きゅうりの塩昆布和え のむヨーグルト 1087 kcal		0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 筑前煮 枝豆  591 kcal	2158 kcal
29(水)	食パン カレーシチュー ジャム チーズ りんごジュース  524 kcal	ごはん かきたま汁 ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ ゼリー 659 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ハニーマスタードチキン がんもの煮物 胡瓜の酢の物 765 kcal	1948 kcal	
30(木)	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ ヨーグルト 465 kcal	ごはん かぼちゃスープ 蒸し鶏香味だれ 冬瓜のうすくず煮 おくらのごま和え 642 kcal	0 kcal	高菜チャーハン レバーの甘辛煮 ブロッコリーのサラダ 白玉フルーツ  772 kcal	1879 kcal	
31(金)	バターロールパン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳  593 kcal	枝豆とうもろこしごはん 豚汁 揚げ魚おろしソース 酢味噌和え キーウイフルーツ 806 kcal	おやつ 	0 kcal	たまご丼 とろろこんぶ汁 かぼちゃの煮物 なばなの辛子和え 612 kcal	2071 kcal