

予定献立表

平成 27年 8月 16日 ~ 平成 27年 8月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(日)	サンドロール コンソメスープ ウインナー ヘム鉄ゼリー 牛乳 662 kcal	親子どんぶり なすの味噌汁 いかの酢のもの 夏みかんかん 718 kcal	0 kcal	ごはん せん切り野菜のスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーチェ 847 kcal	2227 kcal
17(月)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 オレンジジュース 482 kcal	スパゲッティクリームソース メンチカツ 抹茶ゼリー 879 kcal	パン 112 kcal	ごはん かきたま汁 豚肉の生姜とろみ炒め やっこ豆腐 オレンジ 605 kcal	2078 kcal
18(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも のり佃煮 ヨーグルト 445 kcal	ごはん かにたまスープ 蒸し鶏怪味ソース 切り干し大根と半平の煮物 小松菜とハム辛子和え 680 kcal	0 kcal	ごはん ワタンスープ 八宝菜 焼き餃子 バナナ 667 kcal	1792 kcal
19(水)	食パン コーンスープ オムレツ フライドポテト 牛乳 650 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 大根といかの煮物 白菜のおしたし 601 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ブルコギビーフ パンプキンサラダ キーウイフルーツ 704 kcal	1955 kcal
20(木)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 506 kcal	ごはん シーフードチャウダー タンドリーチキン きんぴらごぼう おくらのおかか和え 764 kcal	0 kcal	ピラフ ロールキャベツスープ 角切りサラダ メロン 646 kcal	1916 kcal
21(金)	バターロールパン ミネストローネスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 561 kcal	かつ丼 なめこ汁 たこきゅうりの酢のもの なし 714 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん けんちん汁 煮魚 かぼちゃのいとこ煮 もやしのナムル 619 kcal	1994 kcal
22(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 480 kcal	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ バナナ 606 kcal	0 kcal	やきとりどん 卵豆腐のおすまし 蒸しなすのみそかけ さくらづけ 733 kcal	1819 kcal
23(日)	サンドロール コンソメスープ ウインナー チーズ 牛乳 692 kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 マカロニサラダ フルーチェ 703 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 焼き魚 しゅうまいチリソース おろし和え 685 kcal	2080 kcal
24(月)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 豆の佃煮 牛乳 580 kcal	卵とじうどん ミニちらし きゅうりの塩昆布和え キーウイフルーツ 656 kcal	パン 112 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし ゆで豚 温野菜添え いんげんとちくわのいり煮 枝豆 660 kcal	2008 kcal
25(火)	ごはん 味噌汁 大根と揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 427 kcal	ごはん 麩のすまし汁 油淋鶏 中華風ごま和え 杏仁豆腐 831 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き さつま芋のオレンジ煮 錦糸和え ほうれんそう 636 kcal	1894 kcal
26(水)	食パン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 506 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 煮豚 和風サラダ 手作りコーヒゼリー 758 kcal	0 kcal	さんまの蒲焼きどん なめこ汁 キャベツのピーナッツ和え さくらづけ 628 kcal	1892 kcal
27(木)	ごはん 味噌汁 五目卵焼き ふりかけ ヨーグルト 463 kcal	選1:天津飯 選2:中華飯 焼き餃子 中華和え マンゴープリン 1257 kcal	0 kcal	ごはん いか団子のスープ 魚のムニエルきのこソース かぼちゃの煮物 胡瓜のキムチ 636 kcal	2356 kcal
28(金)	ハムサンドロール ペーザンスープ ハッシュポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 610 kcal	夏野菜カレーライス 野菜サラダ 漬物 なし 765 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鱈のねぎ味噌焼き ニラレバー炒め バナナ 572 kcal	2047 kcal
29(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ヨーグルト 537 kcal	たらこスパゲッティ パンプキンサラダ ワッフル 707 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉の照り煮 ビーフン キーウイフルーツ 779 kcal	2023 kcal
30(日)	サンドロール コンソメスープ オムレツ チーズ 牛乳 646 kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロースー 春雨サラダ フルーチェ 596 kcal	0 kcal	肉味噌丼 豆腐のおすまし わかめの酢のもの オレンジ 652 kcal	1894 kcal
31(月)	ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 笹かまぼこ 牛乳 602 kcal	ソース焼きそば 大根と半平の煮物 きゅうりの即席漬け 夏みかん缶 505 kcal	パン kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚のカレー風味フライ 昆布豆 おくらのおかか和え 595 kcal	1814 kcal