

予定献立表

平成 27年 8月 1日 ~ 平成 27年 8月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 508 kcal	きのこスパゲッティ 肉詰めいなり煮物 わらびもち 576 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ 麻婆豆腐 中華和え 大学芋 697 kcal	1781 kcal
2(日)	サンドロール コンソメスープ ゆでたまご へム鉄ゼリー 牛乳 625 kcal	ごはん 麩のすまし汁 野菜炒め パンプキンサラダ フルーチェ 658 kcal	0 kcal	牛丼 かきたま汁 キャベツのピーナッツ和え オレンジ 682 kcal	1965 kcal
3(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの のり佃煮 牛乳 554 kcal	山菜そば 大根おろし添え 稲荷寿司 プリン 743 kcal	パン 112 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 豚肉のピカタ きんぴらごぼう キーウイフルーツ 745 kcal	2154 kcal
4(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 524 kcal	ごはん ワンタンスープ 鶏肉のもろみ焼き 揚げ茄子のおろし煮 フルーツインゼリー 714 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 白菜のおひたし 肉じゃが 661 kcal	1899 kcal
5(水)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 538 kcal	ごはん きのこ汁 さんまの塩焼き 里芋といかの煮物 小松菜の煮浸し 629 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし チキントマトソース 切り干し大根と半平の煮物 バナナ 734 kcal	1901 kcal
6(木)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 428 kcal	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き きんとき豆 酢味噌和え 706 kcal	0 kcal	ピラフ ミートボールと野菜のスープ スパゲティサラダ キーウイフルーツ 659 kcal	1793 kcal
7(金)	南瓜ロールパン コンソメスープ プレーンオムレツ ジャム 牛乳 699 kcal	ビビンバ丼 中華スープ さつま芋のオレンジ煮 胡瓜とくらげの酢の物 761 kcal	アイスクリーム 162 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 なばなの辛子和え 567 kcal	2189 kcal
8(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	スパゲッティミートソース クリームコロケ あんみつ 972 kcal	0 kcal	ごはん 大根とわかめのスープ 甘酢あんかけミートボール(酢豚風) ひじきの煮つけ キーウイフルーツ 636 kcal	2088 kcal
9(日)	サンドロール コンソメスープ ゆでたまご へム鉄ゼリー 牛乳 618 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 中華和え フルーチェ 567 kcal	0 kcal	魚のからあげどん なめこ汁 さといものそぼろ煮 やっこ豆腐 769 kcal	1954 kcal
10(月)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ がんもの煮もの 牛乳 602 kcal	てんぷらうどん ミニちらし トマトおくらポン酢 682 kcal	パン kcal	親子どんぶり 白はんぺんのおすまし 大根といかの煮物 バナナ 635 kcal	2031 kcal
11(火)	ごはん 味噌汁 さつま芋の炒め煮 ふりかけ ヨーグルト 505 kcal	あじごはん 豚汁 煮魚 もずくの酢の物 きゅうりのきゅうちゃん 637 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鶏のごま風味焼き 冬瓜のうすくず煮 水ようかん 687 kcal	1829 kcal
12(水)	食パン オニオンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 523 kcal	天津飯 中華スープ 揚げ茄子中華だれ キーウイフルーツ 637 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 さわらの幽庵焼き いんげんの味噌和え ふかし芋 588 kcal	1748 kcal
13(木)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト 463 kcal	ごはん やきかまのおすまし 照り焼き魚 小松菜のごま和え 肉団子トマト煮 505 kcal	0 kcal	豚甘辛丼 白味噌汁 マカロニサラダ バナナ 736 kcal	1704 kcal
14(金)	パンケーキ コンソメスープ ゆでたまご ミニサラダ ヤクルト 552 kcal	チャーハン かきたま汁 大根の煮物 なし 634 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ゼリー 645 kcal	1831 kcal
15(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 428 kcal	イタリアンスパゲッティ マセドアンサラダ おはぎ 828 kcal	kcal	ごはん いか団子のスープ 鱈のねぎ味噌焼き 白菜のおしたし かぼちゃの煮物 602 kcal	1858 kcal