

予定献立表

平成 27年 10月 1日 ~ 平成 27年 10月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(木)	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 時雨佃煮 ヨーグルト 497 kcal	ごはん わんこそば 鮭のめんたいマヨ焼き ほうれんそうの和えもの 筑前煮 831 kcal	0 kcal	チャーシュー丼 麩のすまし汁 キャベツの梅肉和え きんとん 858 kcal	2186 kcal
2(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 523 kcal	ごはん 味噌汁 油淋鶏 さといもの煮物 キウイフルーツ 873 kcal	おせんべい 100 kcal	ごはん 豆腐のおすまし さんまの塩焼き レバーの煮もの ゼリー 694 kcal	2190 kcal
3(土)	ごはん 味噌汁 じゃが芋のバター焼き ふりかけ ヨーグルト 494 kcal	スパゲッティクリームソース パンプキンサラダ カステラ 717 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根 味噌和え 612 kcal	1823 kcal
4(日)	クリームパン トマたまスープ ウインナー ヘム鉄ゼリー 牛乳 561 kcal	牛丼 味噌汁 さつまいもの甘煮 ブルーチェ 781 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 煮魚 白菜のおしとし 厚揚げとひじきの煮物 545 kcal	1887 kcal
5(月)	ごはん 味噌汁 にしん佃煮 糸昆布の煮物 牛乳 520 kcal	ごはん 中華スープ 蒸し鶏怪味ソース 中華和え 杏仁豆腐 696 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 千草焼き かぶと厚揚げの煮物 キウイフルーツ 636 kcal	1852 kcal
6(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 463 kcal	ソース焼きそば 揚げ茄子のおろし煮 ひじきの煮つけ みかん 563 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし ムニエルラボットソース どて煮 ヤクルト 685 kcal	1879 kcal
7(水)	南瓜ロールパン ミネストローネスープ フライドポテト ジャム 牛乳 563 kcal	高菜チャーハン ニラと春雨のスープ シューマイ たたきごぼう 688 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 いり豆腐 わかめの酢のもの 561 kcal	1812 kcal
8(木)	ごはん 味噌汁 納豆 京風しゅうまいの煮物 ヨーグルト 600 kcal	バターロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツインゼリー 759 kcal	0 kcal	ごはん ちんげん菜のスープ 鶏肉の照り煮 南瓜のソテー もずくの酢の物 674 kcal	2033 kcal
9(金)	中華まん 味噌汁 ハッシュポテト チーズ 牛乳 421 kcal	ごはん コーンスープ ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ みかん 672 kcal	チョコレート 84 kcal	ごはん 白菜のスープ 豚肉のピカタ ひじきの煮つけ おくらのごま和え 635 kcal	1812 kcal
10(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト 427 kcal	たらこスパゲッティ ポテトサラダ アップルパイ オレンジジュース 698 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き もやしとたこのキムチあえ 揚げなすのみそかけ 658 kcal	1783 kcal
11(日)	カレーパン 味噌汁 厚切りハム ブルーンドライフルーツ 牛乳 562 kcal	ごはん ミネストローネスープ 野菜炒め 厚揚げの大根おろし ブルーチェ 669 kcal	0 kcal	木の葉丼 白味噌汁 ピーナッツ和え ふかし芋 668 kcal	1899 kcal
12(月)	ごはん 味噌汁 納豆 こんにゃくのおかか煮 牛乳 620 kcal	たまごチャーハン ワンタンスープ ホタテかまフライ きゅうりの塩昆布和え 646 kcal	0 kcal	なめしごはん やきかまのおすまし 鮭のチーズ焼き きんぴらごぼう りんごジュース 629 kcal	1895 kcal
13(火)	ごはん 味噌汁 いりたまご しそ昆布佃煮 ヨーグルト 488 kcal	カレーうどん コールスローサラダ ミンチカツ バナナ 839 kcal	パン 84 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし すき焼き風煮 ビーフン きゅうりのきゅうちゃん 671 kcal	2082 kcal
14(水)	黒ごまロールパン コーンスープ ウインナー ジャム 牛乳 698 kcal	ごはん 豆腐のスープ みそ味照り焼きチキン 大根の煮物 みかん 740 kcal	0 kcal	ごはん いか団子のスープ 八宝菜 焼き餃子 枝豆 677 kcal	2115 kcal
15(木)	ごはん 味噌汁 ししゃも うぐいす豆 ヨーグルト 551 kcal	あじごはん かきたま汁 白身魚の春雨あんかけ ごぼうはんぺんの煮物 酢味噌和え 714 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 豚ニラのさんが焼き 大根とツナの煮物 フルーツインゼリー 777 kcal	2042 kcal