

予定献立表

平成 27年 9月 1日 ~ 平成 27年 9月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 428 kcal	マーボー飯 コールスローサラダ ぎょうざ マンゴープリン 821 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし ミートローフ 切り干し大根と半平の煮物 三色だんご 685 kcal	1934 kcal
2(水)	黒ごまロールパン じゃが芋とソーセージのスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 598 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ 豚肉の黒酢あんかけ いんげんの柳川煮 オレンジ 651 kcal	0 kcal	高菜チャーハン 絹さやと帆立てのスープ 中華和え ふかし芋 624 kcal	1873 kcal
3(木)	ごはん 味噌汁 ウインナー ふりかけ 牛乳 562 kcal	麦ごはん とろろ汁 照り焼き魚 小松菜のごま和え 大根の細切り炒め 544 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き やっこ豆腐 里芋といかの煮物 650 kcal	1756 kcal
4(金)	中華まん 中華スープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 394 kcal	天丼 麩のすまし汁 酢のもの ジョア 721 kcal	ビスケット 100 kcal	ごはん 大根のスープ オムレツ ポテトサラダ バナナ 650 kcal	1865 kcal
5(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 431 kcal	きのこスパゲッティ パンプキンサラダ 黒蜜寒天 616 kcal	0 kcal	肉味噌丼 やきかまのおすまし ゆかり和え たまご豆腐 685 kcal	1732 kcal
6(日)	ごはん 味噌汁 ししゃも うぐいす豆 牛乳 583 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め マカロニサラダ フルーチェ 685 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 鱈のねぎ味噌焼き レバーの煮もの もやしのナムル 603 kcal	1871 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 金時豆の佃煮 糸昆布の煮物 牛乳 548 kcal	きつねうどん サラダ巻き ほうれんそうの和えもの コーヒーゼリー 691 kcal	パン 140 kcal	ごはん せん切り野菜のスープ 豚ニラのさんが焼き 絹さやの卵閉じ バナナ 650 kcal	2029 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 ふりかけ ヨーグルト 437 kcal	ごはん けんちん汁 鱈のポテマヨ焼 冬瓜のうすくず煮 切干大根サラダ 571 kcal	0 kcal	ごはん くずし豆腐の卵スープ 麻婆茄子 大根とかくふの煮物 中華和え 765 kcal	1773 kcal
9(水)	胚芽ロールパン ミネストローネスープ ブロッコリーのソテー マーガリン 牛乳 667 kcal	みぞれわさび豚丼 とろろこんぶ汁 トマトとオクラの和え物 キーウイフルーツ 551 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 照り焼き魚 茄子の含め煮 ヤクルト 549 kcal	1767 kcal
10(木)	ごはん 味噌汁 五目卵焼き たいみそ ヨーグルト 466 kcal	カレー シーフードサラダ トンカツ 牛乳寒天 漬物 870 kcal	kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き かぼちゃの煮物 小松菜ののり和え 541 kcal	1877 kcal
11(金)	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ ふりかけ ジョア 480 kcal	サンドイッチ コーンスープ ヨーグルト オレンジジュース 745 kcal	白い風船 100 kcal	ごはん 白菜のスープ スパイシーチキン 竹輪とピーマンの味噌炒め バナナ 614 kcal	1939 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 じゃが芋のバター焼き 時雨佃煮 ヨーグルト 475 kcal	松茸御飯 かきたま汁 焼き魚 小松菜とほたて貝柱の和え物 巨峰 666 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし スタミナ炒め マカロニサラダ 焼きいも 780 kcal	1921 kcal
13(日)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 牛乳 604 kcal	ごはん わんこそば 牛肉とセロリのオイスター炒 大根と半平の煮物 フルーチェ 626 kcal	0 kcal	麩のすまし汁 スペイン風オムレツ 生麩と里芋の含め煮 いんげんの味噌和え 357 kcal	1587 kcal
14(月)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ キャベツのソテー 牛乳 508 kcal	イタリアンスパゲッティ 切干大根サラダ 白玉団子 772 kcal	0 kcal	ごはん 茶碗蒸し 煮魚 豆腐の味噌かけ 小松菜のおかか和え 703 kcal	1983 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 492 kcal	魚のからあげどん すまし汁 がんと人参の煮物 わらびもち 754 kcal	kcal	ごはん 豚汁 干草焼き ニラレバー炒め 胡瓜の酢の物 707 kcal	1953 kcal