

予定献立表

平成 27年 11月 16日 ~ 平成 27年 11月 30日

日	朝食	昼食	夕食
16(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 にしん佃煮 牛乳 535 kcal	中華飯 かにたまスープ 大根サラダ マンゴープリン 687 kcal	ごはん 白味噌汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーツナ和え 757 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 454 kcal	ソース焼きそば えびカツ わかめの酢のもの バナナ 687 kcal	ごはん コンソメスープ 照り焼き魚 里芋のそぼろ煮 トマトのサラダ 487 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 たいみそ ヨーグルト 456 kcal	ごはん ミネストローネスープ 白身魚コーンフ레이크揚げ 五目豆 ゼリー 781 kcal	ごはん なめこ汁 チキントマトソース かぶの煮物 夏みかん缶 729 kcal
19(木)	食パン カレースープ 野菜炒め ジャム 牛乳 612 kcal	ビビンバ丼 中華スープ シューマイ 杏仁豆腐 852 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 レバーの煮もの みかん 660 kcal
20(金)	バターロールパン コーンスープ ハッシュポテト マーガリン 牛乳 596 kcal	芋ごはん 豚汁 揚げ豆腐怪味ソース 白菜の柚和え 724 kcal	ごはん 白味噌汁 干草焼き ピーマン おくらのごま和え 620 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 490 kcal	たらこスパゲッティー パンプキンサラダ チョコプリン 686 kcal	なめしごはん ワンタンスープ 魚の西京焼き 高野豆腐の卵閉じ 小松菜のおかか和え 578 kcal
22(日)	カレーパン コンソメスープ ゆでたまご ヘム鉄ゼリー オレンジジュース 477 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ ホイコーロー シューマイ フルーチェ 704 kcal	牛丼 味噌汁 マカロニサラダ 沢庵 801 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも しそ昆布佃煮 牛乳 521 kcal	ごはん ワンタンスープ 牛肉とセロリのオイスター炒 高野豆腐の煮物 いかとかぶの酢の物 600 kcal	やきとりどん わんこそば 竹輪の煮物 ほうれん草のおしたし 769 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ふりかけ ヨーグルト 550 kcal	選1:天とじ丼 選2:ごはん 選2:てんぷら なめこ汁 白菜のおひたし 742 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 豆腐の味噌かけ ゼリー 720 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 497 kcal	スパゲッティーミートソース ミニポトフ バナナ 717 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のソテー きのこソース さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーツナ和え 794 kcal
26(木)	食パン コーンスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 601 kcal	ドライカレー マセドアンサラダ ずんだ白玉 1045 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 かぼちゃの煮物 辛子和え 509 kcal
27(金)	中華まん 豆腐のスープ 大根とごぼうの煮物 ヘム鉄ゼリー 牛乳 329 kcal	ごはん 茶碗蒸し 豚カツ 切り干し大根 みかん 785 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 焼き餃子 わかめの酢のもの 884 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 452 kcal	卵とじうどん かぼちゃのいとこ煮 もやしのナムル バナナ 619 kcal	ごはん かぶのスープ 鮭のオーロラ焼き 昆布豆 ほうれんそうののり和え 759 kcal
29(日)	メロンクリームパン コンソメスープ プレーンオムレツ チーズ ヨーグルト 473 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 えびギョーザ フルーチェ 628 kcal	友禅ご飯 そうめん汁 がんもと人参の煮物 胡瓜の酢の物 719 kcal
30(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 453 kcal	サンドイッチ シーフードチャウダー フルーツみつ豆 766 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 白身魚のごま味噌焼き さつまいもの甘煮 りんご 588 kcal