

予定献立表

平成 28年 2月 1日 ~ 平成 28年 2月 15日

日	朝食	昼食	夕食
1(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 たいみそ 牛乳 505 kcal	牛丼 かきたま汁 ふろふき大根 かぶの甘酢漬 744 kcal	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ レバーの甘辛煮 なつみかん缶 650 kcal
2(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 467 kcal	とろろそば 竹輪のごま揚げ 大根サラダ バナナ 613 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鰯のねぎ味噌焼き 切り干し大根と半平の煮物 ストロベリーパバロア 727 kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 483 kcal	恵方まき 茶碗蒸し シューマイ 漬物 節分菓子 731 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鶏肉治部煮 酢味噌和え オレンジ 684 kcal
4(木)	バターロールパン クリームシチュー ゆでたまご ヘム鉄ゼリー オレンジジュース 456 kcal	ごはん なめこ汁 鶏の唐揚げ ひじきの煮つけ りんごコンポート 766 kcal	たまごチャーハン 中華スープ えびまよ さつまいもの甘煮 720 kcal
5(金)	ハムサンドロール コンソメスープ オムレツ チーズ 牛乳 638 kcal	ドライカレー マセドアンサラダ 揚げ茄子のおろしのせ ショア 987 kcal	ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 肉団子の餅米蒸し キーウイフルーツ 610 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	イタリانسパゲッティ ロールキャベツ チーズ蒸しパン 795 kcal	親子どんぶり 豚汁 わかめの酢のもの ゼリー 712 kcal
7(日)	パン トマたまスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 665 kcal	ごはん なめこ汁 豚肉のしょうが焼き 豆腐のおろしあんかけ フルーチェ 682 kcal	ごはん 白味噌汁 ムニエルラビゴットソース 茄子の含め煮 バナナ 574 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 ごぼうはんぺんの煮物 たいみそ 牛乳 535 kcal	やきとりどん 味噌汁 マカロニサラダ キーウイフルーツ 856 kcal	ごはん 水餃子 千草焼き 大学芋 白菜の柚和え 803 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 431 kcal	とろろそば たまねぎのかきあげ 白玉フルーツ 626 kcal	ごはん かきたま汁 プルコギビーフ 厚揚げとひじきの煮物 バナナ 633 kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 大根とがんもの煮物 豆の佃煮 ヨーグルト 530 kcal	肉味噌丼 コーン入り中華スープ 胡瓜とくらげの酢の物 オレンジ 644 kcal	ごはん 豚汁 煮魚 ビーフン ほうれん草のおしたし 602 kcal
11(木)	黒ごまロールパン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 620 kcal	ごはん 白菜のスープ ムニエルのヨーグルトソース 切り干し大根 みかん 675 kcal	高菜チャーハン ワンタンスープ 豆腐のおろしあんかけ ごまだんご 680 kcal
12(金)	食パン トマたまスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 512 kcal	ごはん 根菜汁 鮭のフライ 白いんげんの煮物 グリーンアスパラのサラダ 731 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏肉照り煮 トマトのサラダ 手作りコーヒゼリー 746 kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ ヨーグルト 479 kcal	カレーライス ミンチカツ マカロニサラダ 漬物 エクレア 1296 kcal	ごはん なすの味噌汁 いかとブロッコリーの炒め物 さつま芋のレモン煮 バナナ 607 kcal
14(日)	パン コンソメスープ ヘム鉄ゼリー ウインナー 牛乳 639 kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 ひじきの煮つけ フルーチェ 617 kcal	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 おろし和え 枝豆 652 kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 時雨佃煮 ヨーグルト 505 kcal	ごはん コーンスープ 揚げ魚ねぎソース 角切りサラダ りんご 807 kcal	ごはん おすまし 鶏肉のもろみ焼き たまご豆腐 小松菜のごま和え 663 kcal