

予定献立表

平成 28年 3月 16日 ~ 平成 28年 3月 31日

日	朝食	昼食	夕食
16(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 489 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 油淋鶏 大根と半平の煮物 さつま芋のきんとん 947 kcal	ごはん すまし汁 鮭の五色焼き 五目豆 夏みかん缶 648 kcal
17(木)	中華まん 中華スープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー オレンジジュース 319 kcal	きのこそば ぼたもち 沢庵 700 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 八宝菜 揚げ茄子中華だれ オレンジ 726 kcal
18(金)	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 531 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 なばなの辛子和え きんぴらごぼう 657 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鶏ももの山賊焼き なすの煮もの キーウイフルーツ 699 kcal
19(土)	ごはん 味噌汁 かぶのそぼろ煮 のり佃煮 ヨーグルト 423 kcal	スパゲッティミートソース たまごサラダ クリームパン 870 kcal	ごはん 豚汁 鮭のチーズ焼き 肉信田の煮物 バナナ 737 kcal
20(日)	パン ミネストローネスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 622 kcal	ごはん かにたまスープ みそ豚 さつまいも切り昆布煮物 フルーチェ 583 kcal	魚のからあげどん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根の生酢 724 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 506 kcal	天津飯 中華スープ 筑前煮 ごまだんご 762 kcal	ごはん わんこそば 鱈のねぎ味噌焼き 大根サラダ オレンジ 627 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 金時豆佃煮 ヨーグルト 488 kcal	選1:カレーうどん 選2:ポークカレー さくさくコロッケ コールスローサラダ ジョア 971 kcal	ごはん かきたま汁 鶏肉のもろみ焼き 切り干し大根 枝豆 751 kcal
23(水)	ごはん 味噌汁 ごぼうはんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 470 kcal	ごはん ワンタンスープ トウカツミートソース 生野菜のサラダ りんご 795 kcal	ごはん 白味噌汁 焼き魚 肉じゃが コーヒーゼリー 706 kcal
24(木)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 きやらぶき オレンジジュース 476 kcal	サンドイッチ チャウダー 海草サラダ プリン 804 kcal	ごはん 豚汁 チャブチェ 里芋といかの煮物 小松菜のおかか和え 652 kcal
25(金)	レーズンロールパン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 598 kcal	天丼 なめこ汁 高野豆腐の煮物 大根の生酢 739 kcal	ごはん そうめん汁 キッシュ アスパラツナあえ バナナ 696 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの にしん佃煮 ヨーグルト 525 kcal	肉味噌スパゲッティ シーフードサラダ ワッフル 756 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 鮭のオーロラ焼き 厚揚げとひじきの煮物 キーウイフルーツ 648 kcal
27(日)	パン トマたまスープ 肉団子と野菜の煮物 ヘム鉄ゼリー 牛乳 604 kcal	ごはん スープギョーザ まあぼうなす 大根サラダ フルーチェ 645 kcal	やきとりどん なすの味噌汁 さつまいもの甘煮 きゅうりのきゅうちゃん 757 kcal
28(月)	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	豚丼 白味噌汁 なばなの辛子和え 688 kcal	ごはん わんこそば 白身魚香味だれ シュウマイの煮物 ほうれん草のおしたし 659 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 465 kcal	ラーメン 中華おこわ さくらづけ ローリー 584 kcal	ごはん なめこ汁 酢豚 切り干し大根と半平の煮物 キーウイフルーツ 709 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ オレンジジュース 506 kcal	ごはん かきたま汁 鶏の竜田揚げ ひじきの煮つけ フルーツヨーグルト 846 kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう わかめの酢のもの 687 kcal
31(木)	食パン カリフラワーのカレースープ 野菜炒め ジャム 牛乳 596 kcal	ネギトロ丼 味噌汁 若竹煮 酢味噌和え 568 kcal	ごはん そうめん汁 豚平焼 さつま芋のいとこ煮 オレンジ 747 kcal