

予定献立表

平成 28年 5月 16日 ~ 平成 28年 5月 31日

日	朝食	昼食	夕食
16(月)	ごはん 味噌汁 ポテトとベーコンのソテー ふりかけ ヨーグルト 558 kcal	塩だれ豚丼 けんちん汁 高野豆腐の煮物 香の物 625 kcal	ごはん すまし汁 鮭の菜種焼 ひじきの煮つけ グリーンアスパラサラダ 625 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め のり佃煮 ヨーグルト 524 kcal	かきあげそば 山菜おこわ バナナ 753 kcal	ごはん 白味噌汁 豚キムチ はんぺんの煮物 ゼリー 744 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 選2:ぜんまいの煮物 ヨーグルト 524 kcal	ポークカレー ミンチカツ コールスローサラダ 漬物 819 kcal	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ニラレバー炒め ほうれん草のおしたし 615 kcal
19(木)	食パン カリフラワーのカレースープ フライドポテト ジャム 牛乳 566 kcal	ごはん そうめん汁 お好みピカタ ブロッコリーのサラダ わらびもち 846 kcal	シーフードピラフ ワンタンスープ がんもの煮もの 切り干し大根の酢の物 657 kcal
20(金)	バターロールパン コンソメスープ オムレツ ジャム 牛乳 539 kcal	ごはん 味噌汁 揚げ魚ねぎソース 筑前煮 オレンジ 753 kcal	ごはん つみれ汁 鶏肉のもろみ焼き 五目豆 長芋ときゅうりの梅あえ 778 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 笹かまぼこ ヨーグルト 463 kcal	いかと菜の花のスパゲッティー 肉団子トマト煮 チーズ蒸しパン 621 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 ビーフン 大学芋 733 kcal
22(日)	パン コーンスープ ウインナー ヘム鉄ゼリー 牛乳 640 kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロースー ポテトサラダ フルーチェ 658 kcal	二色丼 味噌汁 こんにゃくの煮もの 春雨の酢の物 760 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 ヨーグルト 478 kcal	ビビンバ丼 なめこ汁 里芋といかの煮物 杏仁豆腐 775 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 鮭のめんたいマヨ焼き かぼちゃの煮物 枝豆 736 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 時雨佃煮 ヨーグルト 509 kcal	あんかけやきそば 皿うどん かきたま汁 大根とごぼうの煮物 バナナ 1394 kcal	ごはん 白味噌汁 ムニエルラビゴットソース いんげんの和え物 大学芋 874 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 五目豆 ヨーグルト 635 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 豚肉のしょうが焼き 揚げ茄子のおろし ゼリー 650 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 千草焼き 厚揚げの肉みそかけ ごぼうサラダ 772 kcal
26(木)	ごはん 味噌汁 しそ昆布佃煮 りんごジュース 405 kcal	サンドイッチ クラムチャウダー 海草サラダ プリン 667 kcal	五目ごはん 白菜と肉団子のスープ 高野豆腐の卵閉じ たこの酢味噌かけ 601 kcal
27(金)	バターロールパン トマトたまスープ アスパラの炒め物 ジャム 牛乳 539 kcal	赤飯 茶碗蒸し 焼き魚 錦糸シュウマイ煮つけ メロン 703 kcal	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 さつまいもと切り昆布煮物 ブロッコリーのサラダ 713 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 511 kcal	イタリアンスパゲッティ シーフードサラダ ミニクリームパン 725 kcal	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 肉じゃが 胡瓜の酢の物 673 kcal
29(日)	パン コンソメスープ ポテトサラダ チーズ 牛乳 646 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉となすの豆板醤炒め たけのこの煮物 フルーチェ 557 kcal	木の葉丼 豆腐のおすまし 厚揚げのねぎだれ 枝豆 756 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ ヨーグルト 481 kcal	他人丼 白味噌汁 はんぺんの煮物 プリン 848 kcal	ごはん 白菜のスープ お好み焼き 高野豆腐のさいころ煮 きゅうりの塩昆布和え 787 kcal
31(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め のり佃煮 コーヒースト 669 kcal	月見うどん 稲荷寿司 フルーツヨーグルト 842 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 マカロニサラダ 746 kcal