

予定献立表

平成 28年 11月 1日 ~ 平成 28年 11月 30日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも 糸置布の煮物 牛乳 エネルギー 571kcal	ソース焼きそば 大根と厚あげの煮物 プリン エネルギー 514kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 鶏のソテー きのこのソース 切り干し大根と半平の煮物 オレンジ エネルギー 581kcal	備考
2(日)	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き がんもとの煮もの 牛乳 エネルギー 624kcal	豆腐のおすまし 野菜炒め 厚揚げの大根おろし ゼリー エネルギー 581kcal	エネルギー 0kcal	牛丼 鰹のすまし汁 もやしのナムル ふかし芋 エネルギー 1666kcal	エネルギー 1666kcal
3(月)	ごはん 味噌汁 ウインナー じゃがいもの煮物 ヨーグルト エネルギー 624kcal	シーフードピラフ ミートボールと野菜のスープ 角切りサラダ キウイフルーツ エネルギー 581kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のちやんちゃん焼き レバーの煮物 おろし和え フルーツヨーグルト エネルギー 769kcal	エネルギー 1974kcal
4(火)	エネルギー 561kcal 味噌汁 厚焼きたまご こんにやくのおかか煮 牛乳	エネルギー 603kcal たんぱくとうどん いり豆腐 コーヒージェリー	エネルギー 0kcal	エネルギー 680kcal ごはん やきかまのおすまし 鮭のチーズ焼き ピーマン	エネルギー 1844kcal
5(水)	エネルギー 597kcal 味噌汁 いりたまご ひじきの煮つけ ヨーグルト エネルギー 507kcal	エネルギー 652kcal 豆腐のスープ みそ味照り焼きチキン 豚肉と大根の細切り炒め バナナ エネルギー 688kcal	エネルギー 168kcal	エネルギー 519kcal ごはん 白はんぺんのおすまし すき焼き風蒸 小松菜とハム辛子和え オレンジ エネルギー 604kcal	エネルギー 1936kcal
6(木)	じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 エネルギー 507kcal	わんこそば さわらの幽庵焼き ほうれんそうの和えもの 筑前煮 さくらつけ ジョア エネルギー 743kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 604kcal ごはん やきとどん 麩のすまし汁 キャベツの梅肉和え 焼きいも エネルギー 1799kcal	エネルギー 1799kcal
7(金)	エネルギー 616kcal たまごサンドロール キャベツのスープ じゃが芋のバター焼き チーズ 牛乳 エネルギー 581kcal	エネルギー 743kcal 豚汁 油淋鶏 れんこんと人参のきんぴら煮 ヨーグルト エネルギー 898kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 764kcal ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ バナナ エネルギー 662kcal	エネルギー 2123kcal
8(土)	味噌汁 五目卵焼き ふりかけ 牛乳 エネルギー 552kcal	ハッシュドビーフ 大根サラダ フルーツインゼリー エネルギー 779kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2141kcal ごはん ちんげん菜のスープ 酢豚 シューマイ かぼちゃの煮物 エネルギー 841kcal	エネルギー 2141kcal
9(日)	味噌汁 おろし和え さつま芋の炒め煮 牛乳 エネルギー 632kcal	エネルギー 779kcal カレーうどん コールスローサラダ みたらし団子 エネルギー 693kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2172kcal ごはん いか団子のスープ 八宝菜 焼き餃子 枝豆 エネルギー 767kcal	エネルギー 2172kcal
10(月)	味噌汁 大根の煮物 納豆 牛乳 エネルギー 435kcal	かぼちゃスープ ミートローフ 昆布豆 りんご エネルギー 873kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2092kcal ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 小松菜のごま和え マカロニサラダ ヨーグルト エネルギー 791kcal	エネルギー 2092kcal
11(火)	肉団子の煮物 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 560kcal	エネルギー 783kcal スパゲティミートソース ポテトサラダ 白玉団子 エネルギー 873kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2134kcal ごはん 白はんぺんのおすまし 干草焼き とて煮 エネルギー 652kcal	エネルギー 2134kcal
12(水)	味噌汁 だし巻き卵 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 652kcal	かきたま汁 焼き魚 ゆかり和え 肉じゃが エネルギー 580kcal	エネルギー 168kcal	エネルギー 2128kcal ごはん 白菜のスープ 豚肉のピカタ 厚揚げとひじきの煮物 バナナ エネルギー 701kcal	エネルギー 2128kcal
13(木)	黒ごまロールパン コーンスープ ほうれん草オムレツ チーズ りんごジュース エネルギー 658kcal	あじごぼん かきたま汁 照り焼き魚 小松菜のごま和え 豚しゃぶサラダ エネルギー 745kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 1933kcal ごはん 豆腐のおすまし 豚ニラのさんが焼き 大根とツナの煮物 バナナ エネルギー 665kcal	エネルギー 1933kcal
14(金)	南瓜ロールパン コンソメスープ ジャム ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 634kcal	豆腐のおすまし えびフライ きんぴらごぼろ バナナ エネルギー 728kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2068kcal ごはん 麩のすまし汁 煮魚 白菜のおひたし パンプキンサラダ ヨーグルト エネルギー 601kcal	エネルギー 2068kcal
15(土)	味噌汁 厚切りハム きゅうりのきゅうちゃん 牛乳 エネルギー 525kcal	エネルギー 879kcal スパゲティクリームソース ミンチカツ フルーツポンチ エネルギー 697kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2101kcal ごはん やきかまのおすまし 春雨の酢の物 大学芋 エネルギー 697kcal	エネルギー 2101kcal