

予定献立表

平成 28年 10月 1日 ~ 平成 28年 10月 31日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考	
16(日)	パン ミネストローネスープ ゆでたまご チキンナゲット 牛乳 エネルギー 574kcal ごはん 味噌汁 納豆和え 厚揚げの煮物 牛乳 エネルギー 597kcal ごはん 蕨のすまし汁 がんもの煮もの にしん佃煮 牛乳 エネルギー 566kcal ごはん 味噌汁 ししやも じゃがいもと人参の煮物 牛乳 エネルギー 606kcal ごはん トマトたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム ヨーグルト エネルギー 487kcal バターロールパン 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 厚揚げとひじきの煮物 フルーチェ エネルギー 688kcal ごはん とろろ汁 照り焼き魚 たこときゅうりの酢のもの マゼランサラダ エネルギー 776kcal 味噌ラーメン ぎょうざ 杏仁豆腐 エネルギー 551kcal ごはん 茶碗蒸し 鯊魚 マカロニサラダ 抹茶ゼリー エネルギー 652kcal ごはん 中華スープ さつま芋のレモン煮 いかの酢のもの エネルギー 748kcal ごは 白味噌汁 たらふらいタルタルソース きんぴらごぼう バナナ エネルギー 667kcal スバゲッティミートソース 大根サラダ オレングジュース エネルギー 657kcal 天津飯 いか団子のスープ 中華和え フルーチェ エネルギー 654kcal 海老フライカレー 海草サラダ コーヒゼリー エネルギー 742kcal イタリアンスバゲッティ ペーザンスープ わらびもち エネルギー 714kcal ごはん かきたま汁 味噌かつ 白菜のおたし オレングジュース エネルギー 758kcal ごはん 白はんぺんのおすまし 鯉のめんたいマヨ焼き 筑前煮 カリフラワーのサラダ エネルギー 812kcal ごはん 豚汁 てんぷら 五目豆 抹茶ゼリー エネルギー 802kcal たらこスバゲッティ ポテトサラダ みかん エネルギー 651kcal ごはん オニオンスープ シーフードフライ かぼちゃの煮物 フルーチェ エネルギー 804kcal ごはん 白菜のスープ チンジャオロースー キャベツのサラダ マンゴープリン エネルギー 666kcal	0kcal	0kcal	0kcal	0kcal
17(月)	エネルギー 574kcal ごはん 味噌汁 納豆和え 厚揚げの煮物 牛乳 エネルギー 597kcal ごはん 蕨のすまし汁 がんもの煮もの にしん佃煮 牛乳 エネルギー 566kcal ごはん 味噌汁 ししやも じゃがいもと人参の煮物 牛乳 エネルギー 606kcal ごはん トマトたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム ヨーグルト エネルギー 487kcal バターロールパン 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 蕨のね味噌焼き 白菜とささみの和え物 オレンジ エネルギー 584kcal ごはん きのこスープ チキンマトソース おくらのごま和え 南瓜プリン エネルギー 714kcal 豚にら丼 かきたま汁 竹輪の煮物 長芋の梅肉和え バナナ エネルギー 628kcal ごはん コンソメスープ 干草焼き ニラレバー炒め 胡瓜の酢の物 エネルギー 650kcal ごはん わかめとねぎのおすまし 味噌おでん 角切りサラダ キーウイフルーツ エネルギー 894kcal ごはん ささみスープ 中華風卵焼き 肉団子トマト煮 和風サラダ エネルギー 638kcal ごはん 白はんぺんのおすまし プルコギビーフ 柳川煮 ヤクルト エネルギー 691kcal ごはん 蕨のすまし汁 タンドリーチキン 里芋といかの煮物 キーウイフルーツ エネルギー 644kcal ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 里芋のそぼろ煮 きんとき豆 エネルギー 706kcal 肉味噌茸 蕨のすまし汁 角切りサラダ おくらのおかか和え 大芋芋 エネルギー 810kcal ごはん オニオンスープ ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ おかか和え エネルギー 594kcal ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根 味噌和え エネルギー 612kcal ごはん 豆腐のおすまし 豚肉のピカタ 切り干し大根と半平の煮物 キーウイフルーツ エネルギー 718kcal ごはん 白味噌汁 塩焼き魚 大根おろし 筑前煮 バナナ エネルギー 648kcal ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 エネルギー 706kcal あじごは かきたま汁 さわらの幽庵焼き 味噌和え ヤクルト エネルギー 653kcal	0kcal	0kcal	0kcal	1846kcal
18(火)	エネルギー 574kcal ごはん 味噌汁 納豆和え 厚揚げの煮物 牛乳 エネルギー 597kcal ごはん 蕨のすまし汁 がんもの煮もの にしん佃煮 牛乳 エネルギー 566kcal ごはん 味噌汁 ししやも じゃがいもと人参の煮物 牛乳 エネルギー 606kcal ごはん トマトたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム ヨーグルト エネルギー 487kcal バターロールパン 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 128kcal パン	0kcal	0kcal	2215kcal	
19(水)	エネルギー 566kcal ごはん 味噌汁 ししやも じゃがいもと人参の煮物 牛乳 エネルギー 606kcal ごはん トマトたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム ヨーグルト エネルギー 487kcal バターロールパン 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 168kcal	0kcal	0kcal	1913kcal	
20(木)	エネルギー 606kcal ごはん トマトたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム ヨーグルト エネルギー 487kcal バターロールパン 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	1908kcal	
21(金)	エネルギー 487kcal バターロールパン 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	2129kcal	
22(土)	エネルギー 610kcal ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 牛乳 エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	1915kcal	
23(日)	エネルギー 652kcal サンドロール コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	2000kcal	
24(月)	エネルギー 672kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	1970kcal	
25(火)	エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	2013kcal	
26(水)	エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 168kcal	0kcal	0kcal	2183kcal	
27(木)	エネルギー 592kcal ごはん 味噌汁 納豆 厚揚げの煮物 ヨーグルト エネルギー 565kcal ごはん 味噌汁 のり佃煮 じゃがいも フルーツヨーグルト エネルギー 491kcal ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ 大根おろし 牛乳 エネルギー 592kcal ごはん クリームシチュー ベーコンエッグ ジャム ヨーグルト エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	1944kcal	
28(金)	エネルギー 462kcal レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	1886kcal	
29(土)	エネルギー 608kcal ごはん 味噌汁 じゃがいも煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 0kcal	0kcal	0kcal	2128kcal	
30(日)	エネルギー 552kcal サンドロール コンソメスープ ワインナー ハッシュポテト 牛乳 エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 651kcal	0kcal	0kcal	1851kcal	
31(月)	エネルギー 830kcal ごはん 味噌汁 焼き鯖 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 627kcal	エネルギー 804kcal	0kcal	0kcal	2340kcal	
	エネルギー 627kcal	エネルギー 666kcal	0kcal	0kcal	1946kcal	