

予定献立表

平成 28年 12月 1日 ~ 平成 28年 12月 15日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(木)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 470kcal	ごはん トマトまスープ 白身魚のごま味噌焼き 白菜のおひたし 胡麻プリン エネルギー 605kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 相模汁 タンポローチキン 大根サラダ ゼリー エネルギー 701kcal	エネルギー 1776kcal
2(金)	胚芽ローレルパン クリームシチュー ベーコンエッグ チーズ 牛乳 エネルギー 718kcal	きのこ汁 鯉のめんたいマヨ焼き ごほうサラダ フルーツインゼリー エネルギー 762kcal	エネルギー 0kcal	ごはん ゆで鶏のごまだれかけ 里芋といかの煮物 味噌汁 なつみかん缶 エネルギー 686kcal	エネルギー 2166kcal
3(土)	味噌汁 キャベツのソテー 時雨佃煮 ヨーグルト エネルギー 478kcal	スバゲッティ ミネストローネ 白菜のスープ さくさくコロッケ りんご エネルギー 875kcal	エネルギー 0kcal	ごはん ピーマンチヌー ポテトサラダ 三色だんご エネルギー 686kcal	エネルギー 2166kcal
4(日)	たまごサンドロール ペーサンスープ ハム スパゲッティ 牛乳 エネルギー 546kcal	ごはん きのこスープ 野菜炒め 豆腐のあんかけ フルーツエ エネルギー 637kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 858kcal シーフードピラフ ロールキャベツ 大根サラダ みかん エネルギー 2211kcal	エネルギー 2211kcal
5(月)	味噌汁 だし巻き卵 黒豆 牛乳 エネルギー 600kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌おでん 海藻サラダ コーヒーゼリー エネルギー 692kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 682kcal ちんげん菜のスープ 麻婆春雨 たこぎゅうりの酢のもの キウイフルーツ エネルギー 579kcal	エネルギー 1865kcal
6(火)	味噌汁 じゃがいもの煮物 ふりかけ ヨーグルト エネルギー 429kcal	卵とじうどん 竹輪の磯辺揚げ 里芋のそぼろ煮 りんご エネルギー 677kcal	エネルギー 168kcal	なめこ汁 いかの酢のもの ヤクルト エネルギー 1871kcal	エネルギー 1871kcal
7(水)	ごはん のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 463kcal	トライカレ シーフードサラダ ペビーバイン缶 エネルギー 800kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 637kcal 白味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース 切り干し大根と半平の煮物 胡瓜のキムチ エネルギー 668kcal	エネルギー 1931kcal
8(木)	黒糖ローレルパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 エネルギー 610kcal	ごはん やきかまのおすまし 味噌かつ ポテマカサラダ オレンジ エネルギー 797kcal	エネルギー 0kcal	たんぽこスープ さんまの塩焼き トマトのサラダ バナナ エネルギー 2043kcal	エネルギー 2043kcal
9(金)	ホットドック コンソメスープ フライドポテト ブルンドライフルーツ 牛乳 エネルギー 589kcal	きのこと汁 照り焼き魚 すき焼き風煮物 小 おくらのおかか和え エネルギー 601kcal	エネルギー 0kcal	肉味噌丼 白菜のスープ 大根と厚あげの煮物 ショア エネルギー 1968kcal	エネルギー 1968kcal
10(土)	味噌汁 納豆和え ひじきの煮つけ 牛乳 エネルギー 599kcal	ごはん ゆばのおすまし さばのみそ煮 白菜の柚和え 肉じゃが みかん エネルギー 701kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 778kcal チキンライス ミートボールと野菜のスープ 豚しゃぶサラダ コーヒーゼリー エネルギー 1882kcal	エネルギー 1882kcal
11(日)	トマトまスープ 肉団子と野菜の煮物 チーズ オレンジジュース エネルギー 685kcal	豆腐のおすまし 牛肉とアスパラの炒め物 ひじきの煮つけ フルーツエ エネルギー 585kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 626kcal ごはん 豚肉のピカタ 大根と厚あげの煮物 枝豆 エネルギー 2018kcal	エネルギー 2018kcal
12(月)	味噌汁 高野豆腐の煮物 うめぼし 牛乳 エネルギー 497kcal	なめこ汁 胡瓜とくらげの酢の物 白玉フルーツ エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 756kcal かにかたまスープ シューマイ 麻婆豆腐 中華和え エネルギー 700kcal	エネルギー 2140kcal
13(火)	味噌汁 かぼちやの煮物 納豆 ヨーグルト エネルギー 495kcal	さきたま汁 カレーうどん サラダ巻き りんご エネルギー 721kcal	エネルギー 168kcal	エネルギー 2140kcal ささみスープ 中華風卵焼き ポテトとベーコンのソテー キウイフルーツ エネルギー 602kcal	エネルギー 2026kcal
14(水)	味噌汁 じゃがいものツナ煮 金時豆佃煮 牛乳 エネルギー 550kcal	もつぎのメニュー 豚汁 鶏の唐揚げ 小松菜の和えもの みかん エネルギー 776kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2002kcal ごはん ささみスープ 中華風卵焼き ポテトとベーコンのソテー キウイフルーツ エネルギー 602kcal	エネルギー 2002kcal
15(木)	エネルギー 596kcal	エネルギー 804kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 2002kcal

※変更になる場合があります。