

予定献立表

平成 28年 12月 16日 ~ 平成 28年 12月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(金)	レーズンロールパン せん切り野菜のスープ チキンナゲット オレンジ ヨーグルト 513 kcal	かきあげ丼 湯葉のすまし汁 和風サラダ きんぴらごぼう ヤクルト 693 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き ニラレバー炒め 粉ふき芋 765 kcal	1971 kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ れんこんのきんぴら 牛乳 551 kcal	みそ煮込みうどん 稲荷寿司 オレンジ 668 kcal	0 kcal	ごはん 白菜と肉団子のスープ さわらの幽庵焼き 生麩と里芋の含め煮 わらびもち 720 kcal	1939 kcal
18(日)	ツナサンドロール キャベツのスープ ゆでたまご チーズ ローリー 491 kcal	ごはん 白菜のスープ 味噌豚炒め パンプキンサラダ フルーチェ 605 kcal	0 kcal	スタミナ丼 なめこ汁 竹輪の煮物 もやしのカレーソテー ゼリー 684 kcal	1780 kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ こんにやくの煮もの 牛乳 657 kcal	クリスマスのメニュー コーンスープ イタリアンスパゲッティ からあげ 1537 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 おろし和え 牛肉とごぼうのしぐれ煮 708 kcal	2902 kcal
20(火)	ごはん 味噌汁 ウインナー じゃがいもの煮物 牛乳 652 kcal	とろろそば 揚げ茄子のおろし煮 小松菜のおかか和え 抹茶ゼリー 564 kcal	パン 168 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鶏肉の照り煮 ビーフン オレンジ 729 kcal	誕生日会 2113 kcal
21(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの しそ昆布佃煮 牛乳 610 kcal	かきあげ天どん なめこ汁 里芋のそぼろ煮 みかん 638 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 プリン 732 kcal	1980 kcal
22(木)	黒糖ロールパン オニオンスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 584 kcal	ごはん 茶碗蒸し えびフライ 大根と半平の煮物 りんご 733 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし みそ豚ステーキ 筑前煮 キーウイフルーツ 752 kcal	2069 kcal
23(金)	バターロールパン コンソメスープ フライドポテト ジャム 豆乳 508 kcal	ごはん かぼちゃスープ 鶏のソテー きのこソース ポテトサラダ オレンジ 863 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ニラレバー炒め ゼリー 714 kcal	2085 kcal
24(土)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 のり佃煮 ヨーグルト 486 kcal	イタリアンスパゲッティ シーフードサラダ アップルパイ 734 kcal	0 kcal	ごはん コーンスープ 鶏のチーズ焼き 小松菜のおかか和え ジョア 784 kcal	2004 kcal
25(日)	中華まん コーンスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 512 kcal	ごはん 豆腐のおすまし ホイコーロー 大根の煮物 フルーチェ 704 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ みかん 630 kcal	1846 kcal
26(月)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 のり佃煮 牛乳 531 kcal	ごはん かきたま汁 とんかつ きんぴらごぼう コーヒーゼリー 733 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 大根とツナの煮物 フルーツヨーグルト 554 kcal	1818 kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの にしん佃煮 牛乳 530 kcal	ちゃんぽん麺 シューマイ 海草サラダ バナナ 650 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 鶏肉のもろみ焼き 里芋といかの煮物 おくらのごま和え 720 kcal	1900 kcal
28(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ 牛乳 505 kcal	ごはん なめこ汁 てんぷら 白菜のおひたし プリン 690 kcal	0 kcal	ごはん クラムチャウダー さわらのチーズパン粉焼き キャベツのサラダ オレンジ 684 kcal	1879 kcal
29(木)	バターロールパン フライドポテト ジャム ペーザンスープ りんごジュース 459 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ チキンカツ コールスローサラダ ジョア 867 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 小松菜の煮浸し 角切りサラダ 697 kcal	2023 kcal
30(金)	ホットドック コンソメスープ チキンナゲット チーズ 牛乳 569 kcal	高菜チャーハン 白菜と肉団子のスープ ふるふき大根五目あん フルーツみつ豆 552 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし チキンマトソース マカロニサラダ マンゴープリン 921 kcal	2042 kcal
31(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 牛乳 622 kcal	年越しそば かきあげ ポテマカサラダ みかん 668 kcal	0 kcal	ごはん いか団子のスープ 鶏肉のみそネーズ焼き 焼き餃子 もやしとニラの和えもの 765 kcal	2055 kcal