

予定献立表

平成 28年 11月 16日 ~ 平成 28年 11月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(水)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの きんとき豆 ヨーグルト 543 kcal	ごはん きのこ汁 鯖の竜田揚げ ひじきの煮つけ キーウイフルーツ 728 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 チキントマトソース かぶの煮物 夏みかん缶 728 kcal	1999 kcal
17(木)	食パン カレースープ 野菜炒め ジャム 牛乳 612 kcal	ごはん 茶碗蒸し 豚カツ 切り干し大根 みかん 801 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 豆腐の味噌かけ ゼリー 737 kcal	2150 kcal
18(金)	ごはん 味噌汁 ししやも ふりかけ 牛乳 523 kcal	シーフードピラフ クラムチャウダー ミンチカツ コールスローサラダ 958 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 鱈のポテマヨ焼 ひじきの煮つけ バナナ 549 kcal	2030 kcal
19(土)	中華まん コンソメスープ ウインナー チーズ ヨーグルト 472 kcal	スパゲッティクリームソース トマトのサラダ フルーツポンチ 570 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 牛肉とごぼうのしぐれ煮 りんごジュース 709 kcal	1751 kcal
20(日)	カレーパン コンソメスープ ゆでたまご チキンナゲット オレンジジュース 563 kcal	チャーハン 中華スープ 揚げ餃子 胡瓜のキムチ 620 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉のピカタ がんもの煮もの 枝豆 793 kcal	1976 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 野菜ジュース 453 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 白身フライ タルタルソース 京風しゅうまいの煮物 長芋の梅肉和え 795 kcal	0 kcal	親子どんぶり やきかまのおすまし 切り干し大根の酢の物 沢庵 ヤクルト 702 kcal	1950 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 にしん佃煮 牛乳 559 kcal	ちゃんぽん麺 肉団子の餅米蒸し 海草サラダ バナナ 675 kcal	パン 168 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 レバーの煮もの ブロッコリーツナ和え 738 kcal	2140 kcal
23(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 五目豆 ヨーグルト 419 kcal	はやしライス ポテトサラダ 漬物 抹茶ゼリー 893 kcal	0 kcal	ごはん かぶのスープ 鮭のオーロラ焼き かぼちゃの煮物 ごま和え 650 kcal	1962 kcal
24(木)	レーズンロールパン トマトたまご 肉団子と野菜の煮物 ジャム 牛乳 592 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 切り干し大根 ゆかり和え 679 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 シューマイ 南瓜プリン 681 kcal	1952 kcal
25(金)	ごはん 味噌汁 いりたまご ひじきの煮つけ 牛乳 617 kcal	ごはん わんこそば 鮭の塩焼き おくらのごま和え 里芋といかの煮物 621 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鶏肉治部煮 蒸しなすのみそかけ 725 kcal	1963 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 煮豆 牛乳 630 kcal	きのこスパゲッティ 南瓜コロケ ココアプリン 847 kcal	0 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ 鶏のごま風味焼き さつま芋のオレンジ煮 キーウイフルーツ 858 kcal	2335 kcal
27(日)	ミネストローネスープ ハッシュポテト ゆでたまご パン 牛乳 578 kcal	ごはん 麩のすまし汁 野菜炒め パンプキンサラダ フルーチェ 652 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ ゼリー 772 kcal	2002 kcal
28(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 切り干し大根と半平の煮物 ヨーグルト 530 kcal	ごはん ワンタンスープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ キーウイフルーツ 672 kcal	0 kcal	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 なすの味噌汁 バナナ 708 kcal	1910 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 糸昆布の煮物 オムレツ 牛乳 697 kcal	きつねうどん 小籠包 野菜のごまマヨ和え キーウイフルーツ 648 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白味噌汁 煮豚 厚揚げとひじきの煮物 みかん 850 kcal	2363 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ふりかけ 牛乳 602 kcal	かつ丼 おくらのごま和え なめこ汁 オレンジ 667 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の七味焼き 小松菜のおかか和え ローリー 570 kcal	1839 kcal