

予定献立表

平成 29年 9月 1日 ~ 平成 29年 9月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(金)	黒ごまロールパン せん切り野菜のスープ オムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 435 kcal	ごはん 白味噌汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーツナ和え キーウイフルーツ 706 kcal	0 kcal	ごはん いか団子のスープ 魚のムニエルきのこソース かぼちゃの煮物 胡瓜のキムチ 698 kcal	1839 kcal
2(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 473 kcal	スパゲッティクリームソース 海草サラダ バナナ 529 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし スタミナ炒め いんげんの和え物 コーヒーゼリー 586 kcal	1588 kcal
3(日)	クロワッサン トマたまスープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 733 kcal	ごはん なめこ汁 鶏のねぎ塩だれ キャベツの甘酢和え ココアプリン 697 kcal	0 kcal	チャーハン 中華スープ えびまよ 中華和え 637 kcal	2067 kcal
4(月)	ごはん 白味噌汁 厚揚げ煮物 きやらぶき ヨーグルト 436 kcal	麦ごはん とろろ汁 照り焼き魚 茄子の甘辛炒め ほうれんそうの和えもの 576 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラのさんが焼き もやしのナムル フルーツカクテル缶 722 kcal	1734 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 526 kcal	ちゃんぽん麺 中華ちまき 胡瓜とくらげの酢の物 541 kcal	パン 168 kcal	ごはん 根菜汁 魚の七味焼き 肉信田煮物 ちんげん菜のソテー 659 kcal	1894 kcal
6(水)	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ ふりかけ ヨーグルト 440 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏の唐揚げ 大根と半平の煮物 ぶどう 698 kcal	0 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ スペイン風オムレツ ごぼうサラダ バナナ 589 kcal	1727 kcal
7(木)	食パン クラムチャウダー チキンナゲット ジャム 牛乳 544 kcal	ごはん やきかまのおすまし 白身魚のごま味噌焼き いり豆腐 夏みかん缶 707 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スタミナ炒め マカロニサラダ りんごジュース 784 kcal	2035 kcal
8(金)	バターロールパン オニオンスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 512 kcal	ドライカレー 角切りサラダ ミルクプリン 909 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐 かぼちゃの煮物 塩昆布和え 630 kcal	2051 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 じゃが芋のバター焼き 時雨佃煮 ヨーグルト 499 kcal	きのこごはん ゆばのおすまし 鯖の塩焼き 錦糸和え ほうれんそう フルーツポンチ 724 kcal	0 kcal	天津飯 いか団子のスープ 春巻き 中華和え 731 kcal	1954 kcal
10(日)	パン ミネストローネスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 532 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 胡瓜の酢の物 スイートポテト 653 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼きチキン 大根とごぼうの煮物 キーウイフルーツ 712 kcal	1897 kcal
11(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム こんにゃくの煮もの ヨーグルト 572 kcal	ごはん 白味噌汁 魚のから揚げのおろし煮 肉じゃが キャベツの梅肉和え 637 kcal	0 kcal	チキンライス カリフラワーのカレースープ レタスのサラダ ゼリー 629 kcal	1838 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ キャベツのソテー ヨーグルト 473 kcal	肉味噌スパゲッティ 海草サラダ バナナ 737 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白菜のスープ スパイシーチキン きんぴらごぼう 枝豆 639 kcal	2017 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 563 kcal	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 切り干し大根と半平の煮物 たこときゅうりの酢のもの 604 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き やっこ豆腐 オレンジ 593 kcal	1760 kcal
14(木)	クロワッサン コーンスープ ポテトソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 673 kcal	豚丼 もやしと揚げの味噌汁 いんげんの和え物 ベビーパイン缶 644 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 煮魚 パンプキンサラダ あんみつ 651 kcal	1968 kcal
15(金)	食パン かぼちゃスープ オムレツ ジャム 牛乳 548 kcal	ごはん オニオンスープ ハンバーグステーキ マカロニサラダ ローリー 777 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 さんまの蒲焼 シューマイ もやしとニラの和えもの 635 kcal	1960 kcal