

予定献立表

平成 29年 5月 16日 ~ 平成 29年 5月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め のり佃煮 野菜ジュース 527 kcal	きのこそば 魚のてんぷら ほうれん草の和え物 わらびもち 570 kcal	パン 168 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豚キムチ はんぺんの煮物 ゼリー 656 kcal	1921 kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ふりかけ ヨーグルト 513 kcal	他人丼 白味噌汁 もやしのカレーソテー 夏みかん缶 743 kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ 鯖のみそネーズ焼き おくらのおかか和え きんとん 636 kcal	1892 kcal
18(木)	食パン カリフラワーのカレースープ オムレツ ジャム 牛乳 533 kcal	ごはん オニオンスープ ハンバーグステーキ きんぴらごぼう ローリー 743 kcal	0 kcal	シーフードピラフ かぼちゃスープ 肉団子トマト煮 バナナ 643 kcal	1919 kcal
19(金)	バターロールパン コンソメスープ ポテトサラダ ジャム 牛乳 515 kcal	ごはん 味噌汁 揚げ魚ねぎソース 大根のそぼろ煮 オレンジ 736 kcal	0 kcal	ごはん つみれ汁 鶏肉のもろみ焼き 五目豆 長芋ときゅうりの梅あえ 770 kcal	2021 kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 笹かまぼこ ヨーグルト 470 kcal	豚丼 白はんぺんのおすまし いんげんの和え物 ベビーパイン缶 603 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スパイシーチキン もやしのナムル 青りんごゼリー 654 kcal	1727 kcal
21(日)	クロワッサン コーンスープ ウインナー ヘム鉄ゼリー 牛乳 646 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 厚揚げとひじきの煮物 コーヒゼリー 633 kcal	0 kcal	二色丼 味噌汁 こんにゃくの煮もの 春雨の酢の物 776 kcal	2055 kcal
22(月)	ごはん かぼちゃの味噌汁 ししゃも 納豆 カフェオーレ 648 kcal	ごはん 麩の味噌汁 鶏ももの山賊焼き 白菜のおしたし あんみつ 753 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚肉のしょうが焼き 里芋といかの煮物 胡瓜のキムチ 599 kcal	2000 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 肉ののだの煮物 時雨佃煮 豆乳 609 kcal	ソース焼きそば えびカツ れんこんのきんぴら 613 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 ポテトとベーコンのソテー 小松菜のおかか和え 606 kcal	1996 kcal
24(水)	ごはん なめこ汁 はんぺんの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 477 kcal	ごはん せん切り野菜のスープ サーモンムニエル 揚げ茄子のおろし バナナ 934 kcal	0 kcal	あじごはん やきかまのおすまし 千草焼き マカロニサラダ オレンジ 769 kcal	2180 kcal
25(木)	食パン コンソメスープ 目玉焼き ジャム りんごジュース 445 kcal	ごはん きのこ汁 みそ豚ステーキ 大根サラダ プリン 690 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ 魚の南蛮漬け 高野豆腐の卵閉じ ゆかり和え 704 kcal	1839 kcal
26(金)	バターロールパン トマたまスープ アスパラの炒め物 ジャム 牛乳 539 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏の唐揚げ ビーフン キーウイフルーツ 709 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 さつまいもと切り昆布煮物 ブロッコリーのサラダ 642 kcal	1890 kcal
27(土)	ごはん 白味噌汁 さやえんどうの卵閉じ にしん佃煮 ヨーグルト 468 kcal	イタリアンスパゲッティ シーフードサラダ フランクドック 867 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 肉じゃが 胡瓜の酢の物 676 kcal	2011 kcal
28(日)	パン コンソメスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 642 kcal	ごはん 中華スープ 豚肉となすの豆板醤炒め たけのこの煮物 フルーチェ 559 kcal	0 kcal	木の葉丼 わかめとねぎのおすまし ニラレバー炒め ベビーパイン缶 708 kcal	1909 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ ヨーグルト 483 kcal	ポークカレー ミンチカツ コールスローサラダ 漬物 822 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 煮魚 きんぴらごぼう バナナ 623 kcal	1928 kcal
30(火)	ごはん もやしと揚げの味噌汁 野菜炒め のり佃煮 コーヒ牛乳 691 kcal	味噌ラーメン 焼き餃子 春雨の酢の物 杏仁豆腐 639 kcal	パン kcal	ごはん ペーザンスープ ミートローフ 切り干し大根 のむヨーグルト 718 kcal	2216 kcal
31(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 煮豆 ヨーグルト 609 kcal	ごはん 麩の味噌汁 魚のフライ おかか和え ゼリー 654 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 肉みそ豆腐 きのこのソテー 錦糸和え ほうれんそう 639 kcal	1902 kcal