

予定献立表

平成 29年 5月 1日 ~ 平成 29年 5月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 ふりかけ ヨーグルト 509 kcal	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のアーモンドフライ 白菜のおひたし ローリー 802 kcal	0 kcal	ごはん ビーフシチュー スパゲティサラダ バナナ 771 kcal	2082 kcal
2(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 475 kcal	天津飯 中華スープ 中華和え みるくプリン 624 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃスープ 豆腐の野菜あんかけ 肉団子の餅米蒸し おくらのごま和え 735 kcal	1834 kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 肉信田煮物 白花豆 ヨーグルト 551 kcal	五平餅 豚汁 焼きそば アメリカンドック ゼリー わらびもち 776 kcal	0 kcal	肉味噌丼 かきたま汁 もずくの酢の物 ジョア 736 kcal	2063 kcal
4(木)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 牛乳 620 kcal	はやしライス シーフードサラダ フルーツポンチ 777 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 味噌豚炒め 冷奴 コーヒーゼリー 578 kcal	1975 kcal
5(金)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー ブルーンドライフルーツ りんごジュース 635 kcal	ちらし寿司 ゆばのおすまし がんもの煮もの 卵ボーロ 612 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 魚の西京焼き 胡瓜の酢の物 大根と厚あげの煮物 566 kcal	1813 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも 時雨佃煮 ヨーグルト 474 kcal	卵とじうどん 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ バナナ 749 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 焼き魚 ほうれんそうの和えもの さつまいもの甘煮 652 kcal	1875 kcal
7(日)	パン コーンスープ アスパラの炒め物 ヘム鉄ゼリー 牛乳 549 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 大根と厚あげの煮物 フルーチェ 596 kcal	0 kcal	やきとりどん なすの味噌汁 ひじきの煮つけ 枝豆 761 kcal	1906 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 納豆 ヨーグルト 498 kcal	ごはん シーフードチャウダー ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ 抹茶ゼリー 731 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし さばのみそ煮 きんぴらごぼう 夏みかん缶 689 kcal	1918 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 531 kcal	スパゲッティクリームソース フロッキーサラダ フルーツヨーグルト 651 kcal	パン 168 kcal	ごはん かきたま汁 ハンバーグ ひじきの煮つけ ゼリー 726 kcal	2076 kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆佃煮 ヨーグルト 532 kcal	魚のからあげどん なめこ汁 厚揚げの煮物 トマトとオクラの和え物 701 kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ごぼうサラダ バナナ 638 kcal	1871 kcal
11(木)	食パン クリームシチュー ウインナー ジャム オレンジジュース 563 kcal	ごはん きのこスープ ハニーマスタードチキン ポテマカサラダ フルーツポンチ 828 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 高野豆腐の卵閉じ 647 kcal	2038 kcal
12(金)	バターロールパン トマたまスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 584 kcal	ごはん 白味噌汁 ホキ五色焼き 揚げ茄子のおろし プリン 619 kcal	クッキー 216 kcal	鶏ごぼうごはん いわし団子汁 肉じゃが なばなの辛子和え 647 kcal	2066 kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 さつまいもの炒め煮 きやらぶき カフェオーレ 642 kcal	ポークカレー スパゲティサラダ 漬物 のむヨーグルト 775 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 筑前煮 もずくの酢の物 525 kcal	1942 kcal
14(日)	パン ミネストローネスープ フライドポテト チーズ 牛乳 577 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 野菜炒め 大根とがんもの煮物 フルーチェ 612 kcal	0 kcal	親子どんぶり 味噌汁 里芋といかの煮物 キーウイフルーツ 744 kcal	1933 kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 ポテトとベーコンのソテー ふりかけ ヨーグルト 560 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 高野豆腐の煮物 マンゴープリン 739 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 鮭の菜種焼 ひじきの煮つけ グリーンアスパラサラダ 628 kcal	1927 kcal