

予定献立表

平成 29年 7月 16日 ~ 平成 29年 7月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(日)	ハムサンドロール クリームシチュー プレーンオムレツ 牛乳 590 kcal	ごはん 豆腐のおすまし アスパラの炒め物 角切りサラダ フルーチェ 631 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根 枝豆 672 kcal	1893 kcal
17(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 491 kcal	ごはん なめこ汁 焼き魚 肉じゃが ほうれんそうの和えもの 763 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 蒸しなすおろしポン酢 オレンジ 547 kcal	1801 kcal
18(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め 煮豆 ヨーグルト 610 kcal	スパゲッティミートソース シーフードサラダ すいか 702 kcal	パン 28 kcal	ごはん せん切り野菜のスープ 照り焼きチキン たたきごぼう フルーツポンチ 759 kcal	2099 kcal
19(水)	ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ たいみそ ヨーグルト 460 kcal	高菜チャーハン 絹さやと帆立てのスープ えびチリソース ジョア 576 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 煮魚 ゴーヤチャンプル ごま和え 689 kcal	1725 kcal
20(木)	黒ごまロールパン コンソメスープ ポテトソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 513 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 魚の西京焼き ぶたばら大根 長芋の梅肉和え 632 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き 冬瓜のうすくず煮 キウイフルーツ 631 kcal	1776 kcal
21(金)	食パン ミネストローネスープ ゆでたまご ジャム 牛乳 512 kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌かつ 胡瓜の酢の物 バナナ 715 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 きんとん 747 kcal	1974 kcal
22(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 528 kcal	天津飯 中華スープ 揚げ茄子中華だれ オレンジ 633 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉治部煮 ビーフン なめらかプリン 757 kcal	1918 kcal
23(日)	パン コーンスープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 676 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め かぼちゃの煮物 ヨーグルト 558 kcal	0 kcal	親子どんぶり もやしと揚げの味噌汁 大根サラダ きゅうりのきゅうちゃん 689 kcal	1923 kcal
24(月)	ごはん 味噌汁 こんにゃくの煮もの 納豆 ヨーグルト 487 kcal	ころうどん かきあげ なばなの辛子和え 夏みかん缶 580 kcal	ケーキ 196 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 豚キムチ 冷奴 バナナ 540 kcal	1803 kcal
25(火)	ごはん 味噌汁 五目卵焼き しそ昆布佃煮 ヨーグルト 471 kcal	さんまの蒲焼きどん やきかまのおすまし 錦糸和え ほうれんそう あんみつ 673 kcal	ハーベスト kcal	ごはん 大根とわかめのスープ タンドリーチキン いんげんとちくわのいり煮 春雨の酢の物 680 kcal	1857 kcal
26(水)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 ふりかけ ヨーグルト 478 kcal	ごはん かきたま汁 ハンバーグステーキ れんこんのきんぴら わらびもち 743 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロースー 大根とツナの煮物 大学芋 732 kcal	1953 kcal
27(木)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー チーズ 牛乳 685 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 厚揚げとひじきの煮物 ささみとみつばの和え物 566 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 豚平焼 きんぴらごぼう キウイフルーツ 720 kcal	1971 kcal
28(金)	バターロールパン かぼちゃスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 569 kcal	ごはん オニオンスープ みそ味照り焼きチキン 胡瓜とくらげの酢の物 ゼリー 683 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 魚のムニエルきのこソース ピーマンのいり煮 539 kcal	1791 kcal
29(土)	ごはん 味噌汁 肉しのだの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 553 kcal	たらこスパゲッティ えびカツ ブロッコリーのおかか和え 723 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし スタミナ炒め マカロニサラダ ローリー 709 kcal	1985 kcal
30(日)	クロワッサン コンソメスープ チキンナゲット ヘム鉄ゼリー 牛乳 719 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 がんもと人参の煮物 コーヒーゼリー 690 kcal	0 kcal	中華飯 春雨スープ 焼き餃子 枝豆 719 kcal	2128 kcal
31(月)	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 煮豆 ヨーグルト 518 kcal	ごはん かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き 海藻サラダ オレンジ 594 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし チキントマトソース 切り干し大根と半平の煮物 フルーチェ 765 kcal	1877 kcal