

予定献立表

平成 29年 10月 1日 ~ 平成 29年 10月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	ホットドック コンソメスープ じゃが芋のバター焼き チーズ 牛乳 595 kcal	ごはん 味噌汁 豚とねぎの炒め物 かぼちゃの煮物 りんごジュース 669 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 いり豆腐 いんげんのごま和え 542 kcal	1806 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 480 kcal	ごはん たまごスープ 油淋鶏 れんこんと人参のきんぴら煮 バナナ 823 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのナムル 抹茶ゼリー 622 kcal	1925 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 509 kcal	味噌ラーメン 春巻き ささみとみつばの和え物 535 kcal	パン 168 kcal	ごはん オニオンスープ 豚肉のピカタ 切り干し大根 桃缶 759 kcal	1971 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 納豆 牛乳 644 kcal	ごはん ミネストローネスープ 白身魚の香草パン粉焼き ビーフン トマトとオクラの和え物 654 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし すき焼き風煮 小松菜とハム辛子和え りんご 632 kcal	1930 kcal
5(木)	バターロールパン ペーザンスープ アスパラの炒め物 ジャム 牛乳 538 kcal	ごはん トマたまスープ 豚ニラのさんが焼き スパゲティサラダ ヤクルト 819 kcal	0 kcal	シーフードピラフ ミートボールと野菜のスープ キャベツの和え物 わらびもち 593 kcal	1950 kcal
6(金)	食パン クリームシチュー オムレツ ジャム 牛乳 497 kcal	十穀米 とろろこんぶ汁 魚の七味焼き なすの煮もの 錦糸和え ほうれんそう 594 kcal	0 kcal	やきとりどん なめこ汁 コールスローサラダ つぼ漬け 747 kcal	1838 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 592 kcal	スパゲッティミートソース 大根サラダ オレンジジュース 669 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜のピーナツ和え 大学芋 599 kcal	1860 kcal
8(日)	パン キャベツのスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 606 kcal	ごはん やきかまのおすまし 味噌豚炒め ブロッコリーツナ和え フルーチェ 582 kcal	0 kcal	ごはん 大根とわかめのスープ 鶏肉のもろみ焼き いんげんとちくわのいり煮 春雨の酢の物 699 kcal	1887 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 548 kcal	木の葉丼 麩の味噌汁 シューマイ スイートポテト 873 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 おかか和え 枝豆 552 kcal	1973 kcal
10(火)	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	カレーうどん サラダ巻き ゼリー 765 kcal	パン kcal	ごはん ささみスープ 中華風卵焼き 肉団子トマト煮 和風サラダ 625 kcal	2090 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 ヨーグルト 520 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 わんこそば さわらの幽庵焼き ほうれんそうの和えもの ジョア 600 kcal	1948 kcal
12(木)	黒ごまロールパン コーンスープ ポテトとウインナーソテー ジャム 牛乳 574 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 味噌かつ 白菜のおしたし 野菜ジュース 711 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 関東煮 ニラレバー炒め 胡瓜の酢の物 884 kcal	2169 kcal
13(金)	中華まん 中華スープ ブロッコリーのソテー チーズ 牛乳 442 kcal	ごはん オニオンスープ ムニエルヨーグルトソース 海草サラダ コーヒーゼリー 640 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鶏肉治部煮 グリーンアスパラのソテー バナナ 658 kcal	1740 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ 豆乳 783 kcal	高菜チャーハン スープギョーザ 中華風ごま和え ゼリー 579 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ 鶏のチーズ焼き 小松菜のおかか和え ベビーパイン缶 673 kcal	2035 kcal
15(日)	クロワッサン カレースープ スクランブルエッグ ヘム鉄ゼリー 牛乳 659 kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 おくらのごま和え フルーチェ 639 kcal	kcal	ごはん けんちん汁 鱈のねぎ味噌焼き いんげんの和え物 オレンジ 574 kcal	1872 kcal