

予定献立表

平成 29年 10月 16日 ~ 平成 29年 10月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 486 kcal	ごはん かきたま汁 選1:ハンバーグステーキ 選2:鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 998 kcal	0 kcal	肉味噌丼 麩のすまし汁 角切りサラダ バナナ 723 kcal	2207 kcal
17(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	イタリアンスパゲッティ 野菜サラダ 柿 659 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白味噌汁 鯖のしょうが煮 ビーフン ほうれん草ピーナツ和え 646 kcal	1982 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 434 kcal	ごはん クラムチャウダー ピザ風味チキン 大根と厚あげの煮物 枝豆 897 kcal	0 kcal	三色丼 やきかまのおすまし 春雨の酢の物 大学芋 724 kcal	2055 kcal
19(木)	食パン ミネストローネスープ ウインナー ジャム 牛乳 591 kcal	ごはん 具だくさん汁 鯖のみそネーズ焼き 肉団子の煮物 黒蜜寒天 718 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 キャベツの梅肉和え 桃缶 568 kcal	1877 kcal
20(金)	レーズンロールパン コンソメスープ 目玉焼き ジャム 牛乳 602 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 スパイスステーキ ほうれん草ピーナツ和え のむヨーグルト 667 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 里芋といかの煮物 胡瓜の酢の物 564 kcal	1833 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆和え ヨーグルト 554 kcal	ごはん すまし汁 焼き魚 ぶたばら大根 フルーチェ 677 kcal	0 kcal	中華飯 かにたまスープ 焼き餃子 ぶどうゼリー 770 kcal	2001 kcal
22(日)	ハムサンドロール コーンスープ オムレツ 牛乳 610 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ いかの酢のもの ヤクルト 637 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ 蒸し鶏怪味ソース 中華和え 粉ふき芋 733 kcal	1980 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム のり佃煮 ヨーグルト 522 kcal	赤飯 とろろこんぶ汁 鶏天 里芋の白和え つぼ漬け 715 kcal	ケーキ 196 kcal	ごはん 味噌汁 野菜炒め 柳川煮 キーウイフルーツ 661 kcal	誕生日会 2094 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの きんとき豆 ヨーグルト 543 kcal	ドライカレー ブロッコリーツナ和え オレンジジュース 漬物 913 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ チャプチェ 小松菜のおかか和え 658 kcal	職員会 2282 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 466 kcal	ごはん やきかまのおすまし 味噌かつ 白菜のおしたし りんご 688 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 さんまの蒲焼 高野豆腐の煮物 もやしとやさいの和え物 647 kcal	1801 kcal
26(木)	クロワッサン コンソメスープ ポテトとウインナーソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 560 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼き魚 ごぼうサラダ ちんげん菜の辛子和え 477 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鶏のソテー きのこソース いんげんとちくわのいり煮 バナナ 722 kcal	1759 kcal
27(金)	パンケーキ クリームシチュー チキンナゲット チーズ 牛乳 713 kcal	ビビンバ丼 中華スープ さつま芋のレモン煮 ジョア 781 kcal	0 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ コーヒーゼリー 767 kcal	2261 kcal
28(土)	パン ペーザンスープ ウインナー ヘム鉄ゼリー りんごジュース 417 kcal	ごはん 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 今川焼き 979 kcal	0 kcal	チャーシュー丼 味噌汁 大根とがんもの煮物 枝豆 894 kcal	親睦旅行7:30 2290 kcal
29(日)	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き さやえんどうの卵閉じ ヨーグルト 480 kcal	具沢山そば 中華ちまき 寒天 604 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 高野豆腐の煮物 バナナ 663 kcal	1747 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 煮豆 ヨーグルト 543 kcal	ごはん 白味噌汁 シーフードフライ かぼちゃの煮物 ベビーパイン缶 800 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き きんぴらごぼう たこときゅうりの酢のもの 740 kcal	2083 kcal
31(火)	ごはん 味噌汁 納豆 こんにゃくのおかか煮 ヨーグルト 552 kcal	きつねうどん だし巻き卵 白菜のおひたし 581 kcal	パン 0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし さわらの幽庵焼き ポテトサラダ 味噌和え 641 kcal	1942 kcal