

予定献立表

平成 29年 4月 1日 ~ 平成 29年 4月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも 五目豆 ヨーグルト 540 kcal	スパゲッティミートソース 海草サラダ パンケーキ 813 kcal	0 kcal	他人丼 白味噌汁 がんもの煮もの バナナ 723 kcal	2076 kcal
2(日)	パン コンソメスープ たまごサラダ へム鉄ゼリー 牛乳 530 kcal	ごはん 味噌汁 プルコギビーフ 切り干し大根 フルーチェ 674 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 照り焼き魚 どて煮 いかの酢のもの 570 kcal	1774 kcal
3(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 461 kcal	牛丼 なめこ汁 里芋ねぎ味噌あえ キーウイフルーツ 803 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 マカロニサラダ ひじきの煮つけ 714 kcal	1978 kcal
4(火)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 納豆 ヨーグルト 489 kcal	肉味噌きしめん 海草サラダ マンゴープリン 596 kcal	パン 140 kcal	ごはん 中華スープ カニ玉 筑前煮 バナナ 700 kcal	1925 kcal
5(水)	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮物 きやらぶき ヨーグルト 441 kcal	ごはん コーンスープ サーモンムニエル 五目豆 アスパラサラダ 1037 kcal	0 kcal	五目ごはん かきたま汁 鶏の唐揚げ もずくの酢の物 795 kcal	2273 kcal
6(木)	食パン ミネストローネスープ ポテトソテー ジャム 牛乳 532 kcal	ちらし寿司 茶碗蒸し 魚のてんぷら ほうれん草のおしとし 672 kcal	0 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 麻婆豆腐 中華和え オレンジ 576 kcal	1780 kcal
7(金)	バターロールパン オニオンスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 503 kcal	ごはん 味噌汁 白雪豚カツ きんぴらごぼう バナナ 741 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 わらびもち 716 kcal	1960 kcal
8(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 542 kcal	たけのこごはん 豚汁 炊き合わせ 酢味噌和え オレンジ 719 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 白身魚のごま味噌焼き さつまいもと切り昆布煮物 トマトのサラダ 681 kcal	1942 kcal
9(日)	クロワッサン トマたまスープ 野菜炒め ブルーンドライフルーツ 牛乳 662 kcal	ごはん 味噌汁 ミックスフライ きんぴらごぼう フルーチェ 729 kcal	0 kcal	マーボー飯 すまし汁 焼き餃子 小松菜和え物 714 kcal	2105 kcal
10(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬け ヨーグルト 420 kcal	中華飯 ミニラーめん シューマイ キーウイフルーツ 742 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 チキンカツ 大根と厚あげの煮物 長芋ののり和え 722 kcal	1884 kcal
11(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 469 kcal	あんかけスパゲッティ 角切りサラダ フルーツヨーグルト 722 kcal	パン 140 kcal	ごはん なすの味噌汁 魚の七味焼き ビーフン ゼリー 673 kcal	2004 kcal
12(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 500 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 いり豆腐 三色だんご 817 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 スペイン風オムレツ 竹輪の磯辺揚げ もずくの酢の物 632 kcal	1949 kcal
13(木)	食パン コーンスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 520 kcal	ドライカレー コンソメスープ マカロニサラダ のむヨーグルト 1000 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 レバーの炒め煮 春雨の酢の物 760 kcal	2280 kcal
14(金)	黒糖ロールパン トマたまスープ フライドポテト ジャム 牛乳 691 kcal	ごはん なめこ汁 ホキ五色焼き ひじきの煮つけ 胡瓜の酢の物 506 kcal	0 kcal	友禅ご飯 茶そば汁 あげだし豆腐 肉団子の煮物 948 kcal	2145 kcal
15(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 ふりかけ ヨーグルト 440 kcal	ソース焼きそば 海草サラダ 南瓜コロケ 668 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 冷しゃぶ ビーフン みたらし団子 707 kcal	1815 kcal