

予定献立表

平成 29年 9月 16日 ~ 平成 29年 9月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(土)	ごはん もやしと揚げの味噌汁 鮭の塩焼き 味付けのり ヨーグルト 433 kcal	マーボー飯 ワンタンスープ コールスローサラダ 648 kcal	0 kcal	ごはん きのこスープ チキントマトソース 白菜のおひたし ゼリー 680 kcal	1761 kcal
17(日)	カレーパン コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 577 kcal	ごはん 麩のすまし汁 野菜炒め 大根とがんもの煮物 フルーチェ 599 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 焼き魚 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 627 kcal	1803 kcal
18(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも さつま芋の炒め煮 ヨーグルト 598 kcal	親子どんぶり 麩のすまし汁 キャベツの甘酢和え 五目豆 688 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 白身フライ タルタルソース 長芋の梅肉和え 枝豆 697 kcal	1983 kcal
19(火)	ごはん 味噌汁 さやえんどうの卵とじ ふりかけ ヨーグルト 432 kcal	ソース焼きそば えびカツ わかめの酢のもの 杏仁豆腐 713 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 豚キムチ 大根のそぼろ煮 夏みかん缶 640 kcal	1785 kcal
20(水)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの しそ昆布佃煮 ヨーグルト 434 kcal	ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ れんこんのきんぴら 白玉フルーツ 739 kcal	0 kcal	さんまの蒲焼きどん 白味噌汁 ひじきの煮つけ 小松菜のおかか和え 650 kcal	1823 kcal
21(木)	レーズンロールパン クリームシチュー ハムエッグ チーズ 牛乳 622 kcal	ごはん コーンスープ ムニエルのヨーグルトソース シーフードサラダ バナナ 686 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 あげだし豆腐のあんかけ ニラレバー炒め ゼリー 762 kcal	2070 kcal
22(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 牛乳 795 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き なすの煮もの 長芋の梅肉和え 757 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 煮魚 小松菜のごま和え ベビーパイン缶 594 kcal	2146 kcal
23(土)	ごはん 味噌汁 じゃがいもと人参の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 490 kcal	あんかけスパゲッティ ブロッコリーツナ和え プリン 724 kcal	0 kcal	豚肉甘辛丼 やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ 577 kcal	1791 kcal
24(日)	パン ベーザンスープ スクランブルエッグ ヘム鉄ゼリー 牛乳 608 kcal	ごはん なすの味噌汁 焼き魚 肉じゃが ローリー 749 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 中華風卵焼き えびチリソース オレンジ 597 kcal	1954 kcal
25(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム さつまいもと切昆布煮物 ヨーグルト 565 kcal	天丼 麩のすまし汁 ほうれんそうのり和え 沢庵 ジョア 739 kcal	ケーキ	ごはん 白はんぺんのおすまし タンドリーチキン ビーフン バナナ 694 kcal	2129 kcal
26(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 531 kcal	卵とじうどん 大根サラダ 手作りゼリー 545 kcal	パン 168 kcal	ごはん 中華春雨スープ 酢豚 ぎょうざ 枝豆 652 kcal	1896 kcal
27(水)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 のり佃煮 ヨーグルト 453 kcal	ごはん シーフードチャウダー 鮭のめんたいマヨ焼き きんぴらごぼう ローリー 847 kcal	0 kcal	山菜おこわ やきかまのおすまし 干草焼き マカロニサラダ キーウイフルーツ 672 kcal	1972 kcal
28(木)	食パン トマトたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム 牛乳 553 kcal	ごはん なめこ汁 鶏のごま風味焼き 厚揚げとひじきの煮物 なし 717 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚のカレー風味フライ 中華和え わらびもち 637 kcal	1907 kcal
29(金)	黒糖ロールパン コーンスープ ウインナー ヘム鉄ゼリー 牛乳 619 kcal	ごはん そうめん汁 さばのみそ煮 小松菜のごま和え きんとん 696 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 ピーマンのいり煮 ベビーパイン缶 613 kcal	1928 kcal
30(土)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 ふりかけ ヨーグルト 543 kcal	ポークカレー スパゲティサラダ 漬物 フルーチェ 747 kcal	kcal	ごはん のっぺい汁 鶏肉のみそネーズ焼き 長芋短冊 ゼリー 742 kcal	2032 kcal