

予定献立表

平成 29年 8月 16日 ~ 平成 29年 8月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(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	冷やし中華 焼き餃子 もやしのカレーソテー マンゴープリン 715 kcal	0 kcal	わかめごはん 湯葉のすまし汁 魚の七味焼き かぼちゃの煮物 胡瓜とくらげの酢の物 648 kcal	1816 kcal
17(木)	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 507 kcal	ごはん 白味噌汁 チキンカツ 小松菜のごま和え フルーツポンチ 709 kcal	0 kcal	ごはん ワタンスープ 八宝菜 ピーマンのいり煮 バナナ 605 kcal	1821 kcal
18(金)	食パン カレースープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 603 kcal	木の葉丼 わかめとねぎのおすまし ひじきの煮つけ きんとん 756 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 揚げ魚のあんかけ ビーフン 小松菜とハム辛子和え 537 kcal	1896 kcal
19(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも しそ昆布佃煮 ヨーグルト 465 kcal	イタリアンスパゲッティ 大根サラダ クリームワッフル 759 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉のピカタ きんぴらごぼう オレンジ 702 kcal	1926 kcal
20(日)	ホットドック コンソメスープ じゃが芋のバター焼き ブルーンドライフルーツ 牛乳 574 kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロースー 春雨サラダ フルーチェ 606 kcal	0 kcal	ごはん 沢煮椀 ポークビーンズ さつまいもの甘煮 キウイフルーツ 703 kcal	1883 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 納豆和え 大根とツナの煮物 ヨーグルト 558 kcal	ごはん オニオンスープ ムニエルのヨーグルトソース レタスのサラダ 手作りゼリー 648 kcal	ケーキ 131 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鶏のチーズ焼き いんげんとちくわのいり煮 蒸しなすのみそかけ 724 kcal	2061 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 487 kcal	きつねうどん(冷) 魚のてんぷら ほうれん草とささみの和え物 バナナ 591 kcal	パン 168 kcal	ごはん なめこ汁 冷しゃぶ れんこんと人参のきんぴら煮 枝豆 661 kcal	1907 kcal
23(水)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 時雨佃煮 ヨーグルト 565 kcal	ごはん ワタンスープ 鶏肉のもろみ焼き 切り干し大根 オレンジ 683 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭のオーロラ焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 きゅうりのきゅうちゃん 683 kcal	1931 kcal
24(木)	食パン コーンスープ 野菜炒め ジャム オレンジジュース 486 kcal	選1:カツ丼 選2:カツカレー 野菜サラダ プリン 1363 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 シューマイ 夏みかん缶 693 kcal	2542 kcal
25(金)	バターロールパン トマたまスープ アスパラの炒め物 ジャム 牛乳 539 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 焼き魚 厚揚げとひじきの煮物 ゆかり和え 579 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 ハニーマスタードチキン ビーフン オレンジ 749 kcal	1867 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ ふりかけ ヨーグルト 483 kcal	カレーピラフ ミートボールと野菜のスープ ポテトサラダ りんごジュース 737 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 照り焼き魚 もやしの中華あえ バナナ 518 kcal	1738 kcal
27(日)	パン ミネストローネスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 532 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ おくらのごま和え ピーチゼリー 656 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉の胡麻炒め 生麩と里芋の含め煮 ヤクルト 681 kcal	1869 kcal
28(月)	ごはん 白味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ヨーグルト 465 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 胡瓜とくらげの酢の物 なし 648 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 さわらの幽庵焼き きんぴらごぼう ペビーバイン缶 667 kcal	1780 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 ヨーグルト 537 kcal	とろろそば(冷) 五平餅 海草サラダ 小豆抹茶かん 592 kcal	ハーベスト 45 kcal	ひじきごはん すまし汁 肉みそ豆腐 ちんげん菜の辛子和え バナナ 688 kcal	1862 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 じゃがいもと人参の煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 550 kcal	中華飯 かにたまスープ 焼き餃子 杏仁豆腐 777 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 鶏のソテー きのこソース ゴーヤチャンプル 枝豆 793 kcal	2120 kcal
31(木)	ツナサンドロール コンソメスープ ウインナー チーズ 牛乳 671 kcal	ごはん 根菜汁 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 ぶどうゼリー 702 kcal	0 kcal	やきとりどん 卵豆腐のおすまし 茄子の味噌煮 つぼ漬け 744 kcal	2117 kcal