

予定献立表

平成 29年 7月 1日 ~ 平成 29年 7月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 471 kcal	豚にら丼 ワンタンスープ カリフラワーのサラダ バナナ 636 kcal	0 kcal	わかめごはん かきたま汁 照り焼き魚 茄子の味噌煮 ほうれんそうの和えもの 594 kcal	1701 kcal
2(日)	パン オニオンスープ オムレツ ブルーンドライフルーツ りんごジュース 440 kcal	ごはん なめこ汁 鶏のねぎ塩だれ キャベツの甘酢和え ココアプリン 697 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ 麻婆豆腐 中華和え 大学芋 703 kcal	1840 kcal
3(月)	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	はやしライス ミンチカツ スパゲティサラダ 漬物 977 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚肉のしょうが焼き 胡瓜のキムチ メロン 503 kcal	1912 kcal
4(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め 煮豆 ヨーグルト 610 kcal	冷やし中華 焼き餃子 オレンジゼリー 653 kcal	パン 152 kcal	ごはん けんちん汁 魚の七味焼き ちんげん菜のソテー カボチャサラダチーズいり 771 kcal	2186 kcal
5(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 564 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし みそ豚ステーキ ピーナッツ和え ジョア 640 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 あげだし豆腐の小松菜あんかけ ひじきの煮つけ 中華和え 711 kcal	1915 kcal
6(木)	食パン トマたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム 牛乳 553 kcal	ごはん 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 かきたま汁 鯖の味噌焼き 切り干し大根 バナナ 598 kcal	1908 kcal
7(金)	バターロールパン コンソメスープ アスパラの炒め物 ジャム 牛乳 531 kcal	ちらし寿司 そうめん汁 鶏の唐揚げ 七夕ゼリー 812 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豚肉のピカタ さつま芋の炒め煮 ローリー 798 kcal	2141 kcal
8(土)	ごはん 味噌汁 五目卵焼き しそ昆布佃煮 ヨーグルト 471 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 バナナ 827 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 ハンバーグ 豆腐入り かぼちゃの煮物 プリン 796 kcal	2094 kcal
9(日)	カレーパン コンソメスープ ゆでたまご チーズ オレンジジュース 525 kcal	ツナおろしスパゲッティ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ 690 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 鯖の塩焼き いり豆腐 小松菜のおかか和え 689 kcal	1904 kcal
10(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 納豆 ヨーグルト 573 kcal	ごはん 白味噌汁 たらフライ タルタルソース ごぼうと豚肉の炒め煮 ベビーパン缶 776 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚ニラのさんが焼き がんもと人参の煮物 わらびもち 841 kcal	2190 kcal
11(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆佃煮 りんごジュース 557 kcal	サンドパン コーンスープ フライドポテト のむヨーグルト 969 kcal	ハーベスト(非常食) 33 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 照り焼き魚 肉じゃが いかの酢のもの 604 kcal	2163 kcal
12(水)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 きょうろぎ ヨーグルト 424 kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン 揚げ茄子のおろし煮 枝豆 751 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 さばのみそ煮 ちんげん菜の辛子和え 大学芋 645 kcal	1820 kcal
13(木)	クロワッサン トマたまスープ 肉団子と野菜の煮物 チーズ 牛乳 850 kcal	豚丼 かきたま汁 トマトのサラダ マンゴープリン 723 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃスープ ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 822 kcal	2395 kcal
14(金)	レーズンロールパン コーンスープ スクランブルエッグ ヘム鉄ゼリー 牛乳 611 kcal	ごはん なすの味噌汁 えびフライ ビーフン ゴールデンキーウイ 770 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 中華風卵焼き 棒々鶏 春雨の酢の物 630 kcal	2011 kcal
15(土)	ごはん 白味噌汁 鮭の塩焼き 味付けのり ヨーグルト 438 kcal	あんかけやきそば 春巻き バナナ 609 kcal	0 kcal	木の葉丼 白味噌汁 ニラレバー炒め ゼリー 902 kcal	1949 kcal