

予定献立表

平成 29年 6月 16日 ~ 平成 29年 6月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(金)	食パン コーンスープ ポテトソテー ジャム 牛乳 547 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 厚揚げとひじきの煮物 おくらのおかか和え 592 kcal	0 kcal	チキンライス せん切り野菜のスープ えびカツ バナナ 961 kcal	2100 kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 にしん佃煮 煮豆 ヨーグルト 485 kcal	ごはん コーン入り中華スープ チンジャオロースー えびギョーザ 枝豆 610 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 鱈のねぎ味噌焼き 角ふの煮物 なばなの辛子和え 751 kcal	1846 kcal
18(日)	ツナサンドロール キャベツのスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 566 kcal	肉味噌丼 豆腐のおすまし こんにやくの煮もの 春雨の酢の物 766 kcal	0 kcal	ごはん わんこそば 照り焼き魚 冬瓜のうすくず煮 夏みかん缶 652 kcal	1984 kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 491 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鱈のみそネーズ焼き ビーフン 白菜のおひたし 596 kcal	ケーキ 196 kcal	ごはん 中華スープ ブルコギビーフ 切り干し大根 ゼリー 697 kcal	1980 kcal
20(火)	ごはん 白味噌汁 だし巻き卵 きやらぶき 豆乳 591 kcal	イタリアンスパゲッティ 角切りサラダ 杏仁豆腐 775 kcal	パン 168 kcal	さんまの蒲焼きどん かきたま汁 棒々鶏 つぼ漬け 634 kcal	2168 kcal
21(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも 豆の佃煮 ヨーグルト 518 kcal	ごはん きのこスープ ハニーマスタードチキン ピーマンのいり煮 ローリー 676 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	1788 kcal
22(木)	クロワッサン 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 615 kcal	ごはん 麩の味噌汁 とんかつ きんぴらごぼう 白玉フルーツ 827 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 千草焼き ニラレバー炒め たこときゅうりの酢のもの 690 kcal	2132 kcal
23(金)	バターロールパン クリームシチュー ゆでたまご ジャム 牛乳 566 kcal	ごはん 味噌汁 鮭の菜種焼き 高野豆腐の煮物 トマトのサラダ 779 kcal	0 kcal	ごはん かにたまスープ 八宝菜 シューマイ マンゴープリン 763 kcal	2108 kcal
24(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 577 kcal	とろろそば 五平餅 キャベツの甘酢和え ジョア 670 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし 焼き魚 切り干し大根と半平の煮物 バナナ 614 kcal	1861 kcal
25(日)	パン トマたまスープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 638 kcal	ごはん コーン入り中華スープ ホイコーロー 胡瓜の酢の物 オレンジ 573 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鶏肉のもろみ焼き 錦糸和え ほうれんそう 枝豆 666 kcal	1877 kcal
26(月)	ごはん 味噌汁 こんにやくのおかか煮 煮豆 ヨーグルト 556 kcal	ごはん ペーザンスープ 魚のフライ おかか和え 夏みかん缶 640 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 冷しゃぶ ビーフン 黒蜜寒天 648 kcal	1844 kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き しそ昆布佃煮 ヨーグルト 489 kcal	ドライカレー シーフードサラダ ベビーパイン缶 808 kcal	パン 168 kcal	ごはん 豆腐のおすまし スパイスステーキ 厚揚げの味噌炒め もやしのナムル 690 kcal	2155 kcal
28(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 厚揚げの煮物 ふりかけ 643 kcal	ごはん コーンスープ ムニエルのヨーグルトソース 大根サラダ キーウイフルーツ 674 kcal	0 kcal	やきとりどん きのこ汁 れんこんと人参のきんぴら煮 さくらづけ 695 kcal	2012 kcal
29(木)	バターロールパン コーンスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 572 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏の唐揚げ 小松菜の和えもの コーヒーゼリー 658 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 738 kcal	1968 kcal
30(金)	食パン ミネストローネスープ ポテトとウインナーソテー ジャム 牛乳 582 kcal	選1:冷たいうどん 選2:焼きそば だし巻き卵 海草サラダ 962 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 豚肉の黒酢あんかけ 五目豆 フルーチェ 712 kcal	2256 kcal