

予定献立表

平成 27年 3月 1日 ~ 平成 27年 3月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 白花豆 牛乳 595 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー パンサンス ババロア 607 kcal	0 kcal	やきとりどん 味噌汁 いんげんの味噌和え オレンジ 805 kcal	2007 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 牛乳 525 kcal	あんかけやきそば メンチカツ フルーツヨーグルト 714 kcal	パン kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 ほうれん草のおしたし りんご 631 kcal	2010 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 かぶのそぼろ煮 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 463 kcal	ひなちらし すまし汁 いかの味噌和え ゼリー 585 kcal	ひなあられ 甘酒 kcal	ごはん コンソメスープ スパイシーチキン さつま芋のオレンジ煮 桃缶 797 kcal	1962 kcal
4(水)	食パン クリームシチュー コーンのサラダ ヘム鉄ゼリー ぶどうジュース 402 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭のめんたいマヨ焼き ひじきの煮つけ コーヒーゼリー 717 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 揚げ豆腐怪味ソース れんこん磯辺焼き いよかん 645 kcal	1764 kcal
5(木)	ごはん 味噌汁 切り干し大根と半平の煮物 ふりかけ ヨーグルト 453 kcal	カレーライス たまごサラダ 漬物 フルーチェ 784 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き 厚揚げのねぎだれ オレンジ 509 kcal	1746 kcal
6(金)	ホットドック オニオンスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 583 kcal	ごはん 味噌汁 鱈のポテマヨ焼 わかめの酢のもの バナナ 546 kcal	ビスケット 86 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 ゼリー 790 kcal	2005 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 たいみそ ヨーグルト 657 kcal	キャベツウインナースパゲッティ マセドアンサラダ オレンジ 594 kcal	0 kcal	天津飯 焼き餃子 ごま団子 680 kcal	1931 kcal
8(日)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの 昆布豆 牛乳 651 kcal	豚にら丼 中華スープ ナガイモの梅肉和え フルーチェ kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ 魚のムニエルきのこソース がんもの煮もの なつみかん缶 780 kcal	1992 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも のり佃煮 牛乳 552 kcal	ラーメン 中華ちまき 杏仁豆腐 518 kcal	パン 140 kcal	ごはん すまし汁 タンドリーチキン トマトのサラダ バナナ 660 kcal	1870 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 うめぼし ヨーグルト 576 kcal	ごはん かきたま汁 ミックスフライ もずくの酢の物 オレンジ 698 kcal	kcal	山菜おこわ けんちん汁 肉豆腐 抹茶ゼリー 535 kcal	1809 kcal
11(水)	食パン カリフラワーのカレースープ ウインナー ジャム 牛乳 553 kcal	ビビンバ丼 中華スープ3 シューマイ フルーツポンチ 789 kcal	kcal	ごはん 味噌汁 千草焼き ニラレバー炒め キウイフルーツ 719 kcal	2061 kcal
12(木)	ごはん 味噌汁 温泉卵 にしん佃煮 ヨーグルト 522 kcal	ごはん 生姜とろみスープ チキントマトソース ひじきの煮つけ ゼリー 795 kcal	0 kcal	さんまの蒲焼きどん とろろこんぶ汁 大根の生酢 いちご 590 kcal	1913 kcal
13(金)	レーズンロールパン コンソメスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳 503 kcal	ごはん 味噌汁 肉団子の黒酢あんかけ 切り干し大根 ゼリー 752 kcal	パームロール 86 kcal	ごはん なめこ汁 すき焼き風煮 ビーフン オレンジ 720 kcal	2061 kcal
14(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 473 kcal	ハッシュドビーフ マセドアンサラダ 漬物 ミルクプリン 899 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 照り焼き魚 もやしの中華あえ バナナ 629 kcal	2001 kcal
15(日)	ごはん 味噌汁 ししゃも たいみそ 牛乳 562 kcal	ごはん かにタマスープ チンジャオロースー スパゲティサラダ フルーチェ 627 kcal	kcal	肉味噌丼 やきかまのおすまし かぼちゃの煮物 オレンジ 694 kcal	1883 kcal