

予定献立表

平成 27年 6月 1日 ~ 平成 27年 6月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 ふりかけ 牛乳 523 kcal	あんかけやきそば ぎょうざ 中華和え バナナ 673 kcal	おやつ 140 kcal	ごはん 味噌汁 鱈のポテマヨ焼 大根と厚あげの煮物 胡瓜の酢の物 572 kcal	6月  1908 kcal
2(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 524 kcal	ごはん けんちん汁 油淋鶏 ひじきの煮つけ マンゴープリン 865 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のオレンジ煮 小松菜のおかか和え 638 kcal	2127 kcal
3(水)	食パン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 525 kcal	カレーライス 揚げ茄子のおろし 漬物 フルーツヨーグルト  749 kcal	140 kcal	ごはん コンソメスープ 照り焼きチキン 高野豆腐の煮物 枝豆 671 kcal	2085 kcal
4(木)	ごはん 味噌汁 ごぼうはんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 474 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜のごま和え 649 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん そうめん汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 オレンジ  623 kcal	1846 kcal
5(金)	黒ごまロールパン コーンスープ オムレツ ヘム鉄ゼリー 牛乳 649 kcal	ビビンバ丼 中華スープ3 えびギョーザ ゴールデンキーマ  671 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん 味噌汁 八宝菜 レバーの煮もの キャベツの甘酢和え  642 kcal	2062 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 たいみそ ヨーグルト 550 kcal	たらこスパゲッティー フランクドック 海草サラダ 2 バナナ 644 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 杏仁豆腐 624 kcal	1818 kcal
7(日)	サンドロール ペーザンスープ ウインナー 牛乳 635 kcal	ごはん かきたま汁 味噌豚炒め パンプキンサラダ フルーチェ  627 kcal	0 kcal	たまごチャーハン コーン入り中華スープ 棒々鶏 三色だんご  618 kcal	1880 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ 牛乳  520 kcal	山菜そば 大根おろし添え てんぷら なばなの辛子和え 水ようかん 738 kcal	おやつ 140 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 筑前煮 酢味噌和え  606 kcal	2004 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 練り梅 ヨーグルト 498 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 オレンジ  666 kcal	おやつ 140 kcal	ごはん コンソメスープ 鶏のソテー きのこソース 五目豆 ゼリー  685 kcal	1989 kcal
10(水)	食パン クリームシチュー ヘム鉄ゼリー ゆでたまご カフェオーレ 458 kcal	ごはん なめこ汁 揚げ魚ねぎソース 厚揚げとひじきの煮物 おくらのおかか和え 761 kcal	おやつ 0 kcal	豚にら丼 すまし汁 ナガイモの梅肉和え メロン 599 kcal	1958 kcal
11(木)	ごはん 味噌汁 野菜炒め 金時豆の佃煮 ヨーグルト  579 kcal	オムライス シーフードチャウダー マセドアンサラダ 抹茶ゼリー  969 kcal	0 kcal	ごはん ロールキャベツ 大根とごぼうの煮物 アスパラサラダ  579 kcal	2077 kcal
12(金)	バターロールパン キャベツのスー オムレツ チーズ 牛乳  567 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ 鮭のめんたいマヨ焼き 茄子の含め煮 きゅうりのレモン和え  614 kcal	100 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鶏肉治部煮 ニラレバー炒め キウイフルーツ  729 kcal	2010 kcal
13(土)	小倉サンドロール オレンジジュース 498 kcal	スパゲッティーミートソース コロッケ 海草サラダ 782 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 焼き魚 里芋の含め煮 ローリー 645 kcal	生活習慣病検診 懇親会 1925 kcal
14(日)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ 牛乳  517 kcal	牛丼 味噌汁 長いもの煮物 しば漬け 698 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし プルコギビーフ 切り干し大根の酢の物 きんとん 700 kcal	1915 kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 焼きかまぼこ ポテトとベーコンのソテー 牛乳 535 kcal	味噌ラーメン 中華ちまき 杏仁豆腐  557 kcal	おやつ  kcal	天津飯 中華スープ3 焼き餃子 もやしのナムル  673 kcal	 1905 kcal