

予定献立表

平成 27年 9月 16日 ~ 平成 27年 9月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(水)	レーズンロールパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 577 kcal	ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 漬物 865 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 焼き餃子 枝豆 649 kcal	2091 kcal
17(木)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 467 kcal	三色丼 白味噌汁 生麩と里芋の含め煮 たこときゅうりの酢のもの 697 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 肉じゃが バナナ 725 kcal	1889 kcal
18(金)	ウインナーロール オニオンスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 600 kcal	ごはん 豆腐のお吸物 チキンカツ れんこんと人参のきんぴら煮 りんご 745 kcal	おやつ 100 kcal	ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ ビーフン ゼリー 598 kcal	2043 kcal
19(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め のり佃煮 ヨーグルト 554 kcal	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 すき焼き風煮物 春雨の酢のもの 772 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 照り焼きチキン ひじきの煮つけ 白菜の柚和え 696 kcal	2022 kcal
20(日)	メロンパン コンソメスープ フライドポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 683 kcal	ごはん いか団子のスープ チンジャオロースー 角切りサラダ フルーチェ 712 kcal	0 kcal	親子どんぶり 豆腐のおすまし キャベツの甘酢和え 五目豆 702 kcal	2097 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 たいみそ 牛乳 622 kcal	卵とじうどん 大根と厚揚げの煮物 えびカツ ゼリー 887 kcal	パン 168 kcal	ごはん 麩のすまし汁 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 オレンジ 588 kcal	2265 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも さつま芋の炒め煮 ヨーグルト 568 kcal	ごはん わんこそば 照り焼き魚 冬瓜のうすくず煮 もやしとわかめのナムル 617 kcal	0 kcal	ごはん トマたまスープ 中華風卵焼き えびチリソース キーウイフルーツ 618 kcal	1803 kcal
23(水)	パンケーキ コーンスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒー 504 kcal	ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ ひじきの煮つけ ゼリー 664 kcal	0 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 照り焼きチキン ごぼうサラダ ヨーグルト 722 kcal	1890 kcal
24(木)	ごはん 味噌汁 大根と揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 421 kcal	選1:カレーピラフ 選2:スパゲッティミートソース たまごスープ ポテトのマスタード和え ヤクルト 1259 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 鶏肉のもろみ焼き 切り干し大根と半平の煮物 バナナ 640 kcal	選択メニュー 2320 kcal
25(金)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ かぼちゃの煮物 牛乳 538 kcal	ごはん 茶碗蒸し 味噌かつ わかめの酢のもの りんご 765 kcal	誕生会	ごはん 中華スープ さわらの幽庵焼き 厚揚げとひじきの煮物 酢味噌和え 570 kcal	誕生会 2079 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ かぼちゃの煮物 ヨーグルト 465 kcal	肉味噌スパゲッティ 海草サラダ バナナ 654 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 小松菜の煮浸し 里芋のそぼろ煮 620 kcal	1739 kcal
27(日)	チョコパン オニオンスープ ゆでたまご へム鉄ゼリー 牛乳 613 kcal	焼き肉丼 味噌汁 京風しゅうまい煮物 三色だんご 797 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 柳川煮 おろし和え 682 kcal	お月見 2092 kcal
28(月)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 牛乳 596 kcal	イタリアンスパゲッティ 角切りサラダ 杏仁豆腐 755 kcal	パン 168 kcal	豚肉甘辛丼 やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ 583 kcal	2102 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 納豆 こんにゃくの煮もの ヨーグルト 587 kcal	ビビンバ丼 ニラと春雨のスープ わかめサラダ 胡麻プリン 727 kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ 白身魚のごま味噌焼き さつまいもの甘煮 白菜のおしたし 611 kcal	1925 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 さやえんどうの卵閉じ ふりかけ 牛乳 516 kcal	ごはん トマたまスープ ムニエルヨーグルトソース 粉ふき芋 りんご 607 kcal	おやつ	ごはん けんちん汁 あげだし豆腐のあんかけ 肉みそサラダ ゼリー 736 kcal	1919 kcal