

予定献立表

平成 27年 10月 16日 ~ 平成 27年 10月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(金)	ポテサラロール オニオンスープ チーズ ゆでたまご 牛乳 590 kcal	ごはん のっぺい汁 みそ味照り焼きチキン きんとき豆 柿 837 kcal	ビスケット 100 kcal	たまごチャーハン ワンタンスープ 棒々鶏 ゼリー 622 kcal	2149 kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ コーヒー 495 kcal	あんかけスパゲッティ クリームコロッケ フルーツヨーグルト 795 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のごま風味焼き かぼちゃのいとこ煮 なめこのおろし和え 672 kcal	1962 kcal
18(日)	ジャムパン 白菜のスープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 520 kcal	ごはん コーン入り中華スープ ホイコーロー 生野菜のサラダ バナナ 604 kcal	0 kcal	親子どんぶり 豆腐のおすまし 切り干し大根の酢の物 沢庵 ヤクルト 710 kcal	1834 kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも のり佃煮 牛乳 552 kcal	オムライス コンソメスープ 角切りサラダ ヨーグルト 778 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鱈のねぎ味噌焼き ごぼうはんぺんの煮物 胡瓜とくらげの酢の物 581 kcal	1911 kcal
20(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 463 kcal	きつねうどん てんぷら 白菜のおひたし バナナ 734 kcal	パン 224 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 高野豆腐の煮物 ゼリー 502 kcal	1923 kcal
21(水)	食パン コーンスープ ウインナー ジャム 牛乳 682 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 筑前煮 小松菜のおかか和え 712 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 タンドリーチキン 厚揚げとひじきの煮物 わらびもち 747 kcal	2141 kcal
22(木)	ごはん 味噌汁 さつまいもの炒め煮 たいみそ ヨーグルト 525 kcal	サンドイッチ シーフードチャウダー さくさくコロッケ みかん 981 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 照り焼き魚 胡麻豆腐 胡瓜の酢の物 529 kcal	2035 kcal
23(金)	バターロールパン カリフラワーのカレースープ 野菜炒め ジャム 牛乳 610 kcal	ごはん なすの味噌汁 鮭の菜種焼 大根の煮物 ほうれん草のおしたし 726 kcal	おせんべい 76 kcal	ごはん けんちん汁 鶏肉のもろみ焼き かぼちゃの煮物 ゼリー 732 kcal	2144 kcal
24(土)	クロワッサン クリームシチュー ゆでたまご ヘム鉄ゼリー りんごジュース 620 kcal	きのこスパゲッティ ポテトサラダ たいやき 800 kcal	0 kcal	豚にら丼 白はんぺんのおすまし 里芋といかの煮物 ヤクルト 617 kcal	2037 kcal
25(日)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ 牛乳 558 kcal	ごはん 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 パンプキンサラダ フルーチェ 692 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 焼き魚 高野豆腐の煮物 夏みかんかん 708 kcal	1958 kcal
26(月)	ごはん 味噌汁 大根と厚揚げ 白花豆の煮物 牛乳 725 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 白身フライ タルタル 京風しゅうまいの煮物 長芋の梅肉和え 794 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 スペイン風オム トマトのサラダ ゼリー 620 kcal	2139 kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 483 kcal	山菜そば 大根おろし添え 五平餅 プリン 639 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白味噌汁 魚の山椒焼き ビーフン オレンジ 556 kcal	1846 kcal
28(水)	非常食 お茶 339 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 胡瓜とくらげの酢の物 りんご 622 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン じゃがいものまぐろフレーク煮 ヨーグルト 819 kcal	1780 kcal
29(木)	レーズンロールパン コンソメスープ いりたまご ジャム 牛乳 527 kcal	選1:カツカレー 選2:ソースかつ丼 選2:味噌汁 選2:コールスローサラダ 漬物 1352 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 煮魚 蒸しなすのみそかけ ほうれん草のおしたし 587 kcal	2466 kcal
30(金)	中華まん 中華スープ フライドポテト ブルーンドライフルーツ ヨーグルト 416 kcal	ごはん 茶碗蒸し 揚げ魚ねぎソース きんぴらレンコン 白菜のおひたし 815 kcal	0 kcal	ごはん わんこそば 豚肉とにんにくの芽の炒め物 里芋といかの煮物 コーヒーゼリー 730 kcal	2167 kcal
31(土)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺん 時雨佃煮 牛乳 567 kcal	イタリアンスパゲッティ ミニポトフ 南瓜プリン 738 kcal	0 kcal	肉味噌丼 豆腐のおすまし 春雨の酢の物 バナナ 650 kcal	1955 kcal