

予定献立表

平成 27年 11月 1日 ~ 平成 27年 11月 15日

日	朝食	昼食	夕食
1(日)	パン コーンスープ スクランブルエッグ ヘム鉄ゼリー 牛乳 503 kcal	ごはん きのこ汁 鶏ももの照り焼き いんげんの味噌和え フルーチェ 663 kcal	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き かぶと厚揚げの煮物 ほうれん草のおしたし 639 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 ふりかけ ヨーグルト 435 kcal	味噌ラーメン 焼き餃子 春雨の酢の物 キウイフルーツ 611 kcal	きんぴらご飯 関東煮 胡瓜の酢の物 ローリー 843 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 きんとき豆 牛乳 636 kcal	天津飯 ワンタンスープ シーフードサラダ ごまだんご 782 kcal	ごはん わんこそば 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の煮物 酢味噌和え 687 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの にしん佃煮 ヨーグルト 456 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 鯖の竜田揚げ ひじきの煮つけ 柿 687 kcal	ごはん 豚汁 オムレツ 切り干し大根 大学芋 765 kcal
5(木)	食パン ミネストローネスープ ウインナー ジャム 牛乳 600 kcal	ごはん コンソメスープ コーンフレークチキン 大根とツナの煮物 ポテトマスタードあえ 828 kcal	ごはん 白味噌汁 さわらの幽庵焼き 蒸し南瓜フレンチソース ゼリー 628 kcal
6(金)	ほうれんそうロールパン オニオンスープ マーガリン ハッシュポテト 牛乳 673 kcal	他人どんぶり なめこ汁 がんもの煮もの 白菜のおひたし 754 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ バナナ 596 kcal
7(土)	あんぱん ミートボールと野菜のスープ オムレツ チーズ ヨーグルト 485 kcal	スパゲッティミートソース 南瓜コロッケ 原宿ドッグ 967 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 肉じゃが もずくの酢の物 553 kcal
8(日)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 白花豆 牛乳 596 kcal	魚のからあげどん なめこ汁 かぼちゃの煮物 フルーチェ 682 kcal	ごはん ワンタンスープ いかの五目炒め 厚揚げの煮物 みかん 578 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 のり佃煮 牛乳 614 kcal	ごはん 豚汁 揚げ魚おろしソース きんぴらごぼう 白菜のおひたし 816 kcal	ごはん ビーフシチュー スパゲティ青しそ風味 ヨーグルトゼリー 747 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	ちゃんぽん麺 肉団子の餅米蒸し 豆サラダ バナナ 575 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉治部煮 ビーフン パパロア 765 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 金時豆の佃煮 ヨーグルト 520 kcal	ごはん そうめん汁 鱈のポテマヨ焼 ひじきの煮つけ トマトのサラダ 553 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ バナナ 888 kcal
12(木)	食パン クリームシチュー 野菜炒め ジャム 牛乳 672 kcal	たまごチャーハン 中華スープ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え 586 kcal	ごはん なめこ汁 焼き魚 レバーの炒め煮 ヤクルト 724 kcal
13(金)	中華まん コンソメスープ じゃが芋のバター焼き ヘム鉄ゼリー 牛乳 430 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭のめんたいマヨ焼き 茄子の含め煮 みかん 743 kcal	ピリ辛そぼろ丼 茶碗蒸し 胡瓜とくらげの酢の物 きゅうりのきゅうちゃん 636 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 487 kcal	カレーライス 鶏の唐揚げ 海草サラダ 漬物 のむヨーグルト 956 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 白身魚の春雨あんかけ さといもの煮物 白菜の柚和え 509 kcal
15(日)	パン トマたまスープ ウインナー チーズ 牛乳 570 kcal	さんまの蒲焼きどん きのこ汁 豆腐の肉みそがけ つぼ漬け 717 kcal	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のみそネーズ焼き 焼き茄子 フルーチェ 661 kcal