

予定献立表

平成 27年 12月 16日 ~ 平成 27年 12月 31日

日	朝食	昼食	夕食
16(水)	ごはん 味噌汁 里芋の含め煮 のり佃煮 ヨーグルト 566 kcal	クリスマスのメニュー カレーピラフ コーンスープ ポテトサラダ ケーキ 1579 kcal	中華飯 中華スープ 中華和え バナナ 601 kcal
17(木)	黒ごまロールパン 白菜のスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 611 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 切り干し大根 ほうれんそうの和えもの 660 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉のピカタ がんもの煮もの 枝豆 789 kcal
18(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 555 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 酢豚 さつまいもの甘煮 りんご 702 kcal	さんまの蒲焼きどん 白味噌汁 海草サラダ ゼリー 696 kcal
19(土)	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	スパゲッティクリームソース さくさくコロケ フルーツポンチ 859 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 牛肉とごぼうのしぐれ煮 わらびもち 704 kcal
20(日)	パン トマたまスープ フライドポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 490 kcal	ごはん 豆腐のおすまし ホイコーロー 茄子の含め煮 フルーチェ 583 kcal	ごはん なめこ汁 鶏のごま風味焼き 切り干し大根と半平の煮物 みかん 704 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 のり佃煮 ヨーグルト 440 kcal	シーフードピラフ クラムチャウダー メンチカツ コールスローサラダ 826 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし チンジャオロースー 肉じゃが 胡瓜の酢の物 710 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヤクルト 443 kcal	カレーうどん サラダ巻き ヨーグルト 761 kcal	ごはん 麩のすまし汁 さんまの塩焼き シューマイ バナナ 739 kcal
23(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 五目豆 ヨーグルト 414 kcal	ごはん かぼちゃスープ 牛肉とセロリのオイスター炒 小松菜のごま和え プリン 708 kcal	豚にら丼 なめこ汁 いかの酢のもの しば漬け 565 kcal
24(木)	レーズンロールパン コーンスープ 肉団子と野菜の煮物 ジャム 牛乳 628 kcal	ごはん かきたま汁 油淋鶏 ひじきの煮つけ ケーキ 912 kcal	ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ 大根の煮物 バナナ 622 kcal
25(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 586 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 鱈のポテマヨ焼 きんぴらごぼう ゼリー 582 kcal	ごはん 味噌汁 グラタン 肉団子の煮物 りんご 756 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 のり佃煮 ヨーグルト 446 kcal	肉味噌スパゲッティ いかリングフライ バナナ 730 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き 豆腐のおろしあんかけ ゼリー 729 kcal
27(日)	パン ミネストローネスープ ハッシュポテト ゆでたまご 牛乳 589 kcal	ごはん そうめん汁 かにたま 厚揚げとひじきの煮物 フルーチェ 639 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 茄子の含め煮 みかん 600 kcal
28(月)	ごはん 味噌汁 さつまいもの甘煮 にしん佃煮 牛乳 565 kcal	はやしライス ポテトサラダ 漬物 抹茶ゼリー 890 kcal	三色丼 すまし汁 春雨の酢の物 バナナ 588 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの たいみそ ヨーグルト 488 kcal	ごはん 白菜のスープ ポークソテー 野菜はんぺんの煮物 小松菜のおかか和え 659 kcal	なめしごはん なめこ汁 さんまの塩焼き 生野菜のサラダ 夏みかん缶 664 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも 切り干し大根と半平の煮物 ヨーグルト 486 kcal	焼き肉丼 かきたま汁 さつまいもの甘煮 白菜の漬物 704 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ムニエルのトマトソースかけ シューマイ ジョア 726 kcal
31(木)	パンケーキ コーンスープ ゆでたまご ブルーンドライフルーツ 牛乳 660 kcal	年越しそば 大根の肉みそ ふかし芋 629 kcal	ごはん いか団子のスープ 鶏肉のみそネーズ焼き 焼き餃子 もやしとニラの和えもの 763 kcal