

予定献立表

平成 28年 1月 1日 ~ 平成 28年 1月 15日

日	朝食	昼食	夕食
1(金)	雑煮 だし巻き卵 黒豆 たつくり ヨーグルト 538 kcal	ごはん 茶碗蒸し さしみ じゃがいものそぼろ煮 お饅頭 744 kcal	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ みかん 894 kcal
2(土)	ごはん すまし汁 にしん佃煮 三色きんとん ふりかけ 477 kcal	ポークカレー スパゲティサラダ 漬物 ケーキ 795 kcal	ごはん 豚汁 さわらの幽庵焼き さつまいもの甘煮 りんご 646 kcal
3(日)	ごはん 味噌汁 たたきごぼう かまぼこ おたふくまめ 611 kcal	みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ 枝豆 フルーチェ 661 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼きチキン 蒸しなすおろしポン酢 きんとん 736 kcal
4(月)	ごはん 味噌汁 ウインナー 金時豆 牛乳 651 kcal	かつ丼 麩のすまし汁 たこきゅうりの酢のもの みかん 700 kcal	ごはん 白菜と肉団子のスープ 焼き鯖 生麩と里芋の含め煮 きゅうりの塩昆布和え 670 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 大根と厚あげの煮物 たいみそ ヨーグルト 463 kcal	きのこそば 山菜おこわ バナナ 615 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の菜種焼 ごぼうと豚肉の炒め煮 手作りコーヒーゼリー 714 kcal
6(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	ごはん コーンスープ 鮭のめんたいマヨ焼き トマトのサラダ ひじきの煮つけ 722 kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 高野豆腐の煮物 ヤクルト 625 kcal
7(木)	七草粥 だし巻き卵 ねりうめ さつまいもの甘煮 牛乳 518 kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン 揚げ茄子のおろし煮 白菜のおしとし 723 kcal	ごはん オニオンスープ 照り焼き魚 大根のそぼろあん プリン 597 kcal
8(金)	バターロールパン クリームシチュー フライドポテト ヘム鉄ゼリー りんごジュース 423 kcal	握り寿司 すまし汁 きんぴらごぼう みかん 751 kcal	マーボー飯 中華スープ かぼちゃの煮物 中華和え 694 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 時雨佃煮 オレンジジュース 473 kcal	イタリアンスパゲッティ ロールキャベツ フルーツヨーグルト 767 kcal	ごはん かきたま汁 さんまの塩焼き 肉じゃが ゼリー 803 kcal
10(日)	パン カリフラワーのカレースープ 野菜炒め ヘム鉄ゼリー 牛乳 513 kcal	木の葉丼 豚汁 かぶと厚揚げの煮物 フルーチェ 788 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のごま風味焼き 煮生酢 オレンジ 652 kcal
11(月)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 ふりかけ 牛乳 689 kcal	ごはん 中華春雨スープ チンジャオロースー ハムサラダ 杏仁豆腐 679 kcal	シーフードピラフ ふろふき大根かきたまあん 大学芋 りんご 683 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの しそ昆布佃煮 ヨーグルト 488 kcal	ちからうどん 里芋のそぼろ煮 バナナ 572 kcal	ごはん ちくわと春菊のおすまし 焼き魚 レバーの甘辛煮 黒蜜寒天 683 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 だし巻き卵 ヨーグルト 431 kcal	さんまの蒲焼きどん そうめん汁 胡瓜とくらげの酢の物 キーウイフルーツ 678 kcal	ごはん すまし汁 干草焼き 筑前煮 もやしのナムル 795 kcal
14(木)	レーズンロールパン コーンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 580 kcal	ハヤシライス 海藻サラダ 抹茶ゼリー 漬物 833 kcal	ごはん 茶そば汁 おでん 辛子和え みかん 739 kcal
15(金)	ホットドック オニオンスープ ゆでたまご ブルーンドライフルーツ 牛乳 569 kcal	ごはん 中華スープ 鶏肉の油淋鶏 茄子の含め煮 のむヨーグルト 763 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼き魚 かぼちゃのいとこ煮 オクラの梅肉和え 517 kcal