

予定献立表

平成 27年 12月 1日 ~ 平成 27年 12月 15日

日	朝食	昼食	夕食
1(火)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 483 kcal	うどん 稲荷寿司 胡瓜とくらげの酢の物 キーウイフルーツ 695 kcal	ごはん 味噌汁 ハニーマスタードチキン かぼちゃの煮物 ヤクルト 754 kcal
2(水)	ごはん 味噌汁 キャベツのソテー たいみそ ヨーグルト 450 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 厚揚げとひじきの煮物 小松菜のおかか和え 654 kcal	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ マカロニサラダ ゼリー 624 kcal
3(木)	ほうれんそうロールパン クリームシチュー ゆでたまご ヘム鉄ゼリー 野菜ジュース 472 kcal	高菜チャーハン 中華スープ ふろふき大根五目あん ごまだんご 686 kcal	ごはん 味噌汁 ゆで鶏のごまだれかけ 里芋といかの煮物 錦糸和え ほうれんそう 648 kcal
4(金)	食パン コンソメスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 515 kcal	ごはん 白菜と肉団子のスープ ムニエルのヨーグルトソース 大根サラダ りんご 665 kcal	牛丼 白味噌汁 がんもの煮もの きんとん 885 kcal
5(土)	ごはん 味噌汁 切り干し大根 ふりかけ ヨーグルト 434 kcal	肉味噌スパゲッティ コロコロサラダ コロッケ 1005 kcal	鶏ごぼうごはん 豚汁 肉じゃが もずくの酢の物 639 kcal
6(日)	パン ミネストローネスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 540 kcal	親子どんぶり 味噌汁 茄子の含め煮 ヨーグルト 707 kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌豚炒め かぼちゃのいとこ煮 みかん 597 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 こんにゃくの煮もの 豆の佃煮 牛乳 600 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 照り焼き魚 かぼちゃの煮物 フルーチェ 511 kcal	ごはん シチューバーグ 海草サラダ フルーツインゼリー 769 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 さつまいもの炒め煮 のり佃煮 牛乳 576 kcal	ちゃんぽん麺 中華ちまき 中華風ごま和え なめらか杏仁豆腐 701 kcal	ごはん かきたま汁 鮭のめんたいマヨ焼き ビーフン バナナ 695 kcal
9(水)	ごはん 味噌汁 大根と揚げの煮物 たいみそ ヨーグルト 444 kcal	もちつきのメニュー 豚汁 鶏の唐揚げ 小松菜の和えもの みかん 784 kcal	ごはん ポトフ スパゲティサラダ ヨーグルト 834 kcal
10(木)	黒糖ロールパン ペーザンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 578 kcal	ごはん 澄まし汁 タンドリーチキン 茄子の含め煮 抹茶ゼリー 676 kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き 京風しゅうまいの煮物 錦糸和え ほうれんそう 718 kcal
11(金)	中華まん トマたまスープ 高野豆腐の煮物 ヘム鉄ゼリー 牛乳 319 kcal	オムライス コーンスープ マセドアンサラダ ヤクルト 788 kcal	ごはん 白菜のスープ 麻婆豆腐 ごま和え なつみかん缶 621 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも しそ昆布佃煮 ヨーグルト 467 kcal	五目ごはん 豚汁 炊き合わせ あんみつ 769 kcal	ごはん 味噌汁 中華風卵焼き 豚レバーのカレー煮 りんご 669 kcal
13(日)	ウインナーパン コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 565 kcal	チャーハン 中華スープ 揚げ餃子 胡瓜のキムチ 617 kcal	ごはん そうめん汁 魚のねぎ味噌焼き 生麩と里芋の含め煮 フルーチェ 653 kcal
14(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいものツナ煮 金時豆佃煮 牛乳 550 kcal	ごはん きのこ汁 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ みかん 641 kcal	木の葉丼 のっぺい汁 かぼちゃの煮物 たこの酢味噌かけ 684 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ 388 kcal	イタリアンスパゲッティ コーンスープ マセドアンサラダ バナナ 822 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 えびギョーザ 春雨の酢の物 702 kcal