

予定献立表

平成 28年 2月 16日 ~ 平成 28年 2月 29日

日	朝食	昼食	夕食
16(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	ちゃんぽん麺 シューマイ フルーツポンチ 667 kcal	ごはん 豚汁 スペイン風オムレツ 角ふの煮物 わかめの酢のもの 723 kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 ふりかけ 牛乳 576 kcal	選1:パン 選1:ビーフシチュー 選1:プリン 選2:チャーハン 選2:焼き餃子 693 kcal	山菜おこわ 味噌汁 肉じゃが やっこ豆腐 579 kcal
18(木)	食パン コンソメスープ 肉団子トマト煮 ジャム オレンジジュース 465 kcal	サンドイッチ コーンスープ のむヨーグルト 767 kcal	ごはん そうめん汁 鮭のちゃんちゃん焼き きんとき豆 りんご 682 kcal
19(金)	レーズンロールパン クリームシチュー ジャム ヘム鉄ゼリー 紅茶 416 kcal	かつ丼 なめこ汁 ひじきの煮つけ もやしとしめじのごま酢和え 696 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 焼き魚 五目豆 キーウイフルーツ 642 kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 424 kcal	スパゲッティミートソース ツナサラダ 今川焼き 765 kcal	照り焼きどん 白味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 漬物 701 kcal
21(日)	パン かきたま汁 ハッシュポテト ジャム 牛乳 500 kcal	ごはん 中華春雨スープ ホイコーロー 大根といかの煮物 フルーチェ 560 kcal	わかめごはん けんちん汁 白身魚の五色焼き 豆腐の味噌かけ 白菜の柚和え 645 kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 たいみそ ヨーグルト 472 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の菜種焼 きんぴらごぼう もずくの酢の物 620 kcal	マーボー飯 ワンタンスープ 大学芋 辛子和え 746 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト 476 kcal	かきたまうどん ミネギトロ丼 胡麻豆腐 バナナ 684 kcal	ごはん 豚汁 照り焼き魚 高野豆腐の煮物 胡瓜とくらげの酢の物 483 kcal
24(水)	ごはん 味噌汁 切り干し大根と半平の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 413 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 里芋といかの煮物 杏仁豆腐 705 kcal	ごはん ミートボールと野菜のスープ 揚げ鯖のおろし 南瓜のごまだれ キーウイフルーツ 648 kcal
25(木)	胚芽ロールパン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 622 kcal	ごはん トmatamasoup 鱈のポテマヨ焼 海草サラダ りんご 503 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 肉信田煮物 もやしとたこのキムチあえ 709 kcal
26(金)	ポテサラサンドロール コンソメスープ ウインナー チーズ 牛乳 627 kcal	ごはん なめこ汁 えびフライ 里芋の炊き合わせ ほうれん草のおしたし 844 kcal	山菜おこわ わんこそば 干草焼き きゅうりの塩昆布和え 541 kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	たらこスパゲッティ パンブキンサラダ 今川焼 706 kcal	ごはん 味噌汁 鱈の有馬煮 ビーフン 野菜のごまマヨ和え 662 kcal
28(日)	パン クリームシチュー ゆでたまご ヘム鉄ゼリー オレンジジュース 546 kcal	ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー 春雨の酢の物 フルーチェ 637 kcal	木の葉丼 そうめん汁 厚揚げのねぎだれ 酢味噌和え 762 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 白花豆 ヨーグルト 501 kcal	オムライス コーンスープ えびまよ ジョア 731 kcal	ごはん スープギョーザ さんまの塩焼き がんもの煮もの きんとん 794 kcal