

予定献立表

平成 28年 3月 1日 ~ 平成 28年 3月 15日

日	朝食	昼食	夕食
1(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 431 kcal	皿うどん シューマイ フルーツポンチ 750 kcal	ごはん のっぺい汁 鶏肉のみそネーズ焼き 切り干し大根と半平の煮物 胡瓜の酢の物 712 kcal
2(水)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 しそ昆布佃煮 牛乳 699 kcal	ごはん 中華スープ やわらか豚カツ さつまいもと切り昆布煮物 おろし和え 664 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 レバーの甘辛煮 オレンジ 536 kcal
3(木)	食パン クリームシチュー ゆでたまご ヘム鉄ゼリー りんごジュース 623 kcal	ひなちらし すまし汁 いかの味噌和え ゼリー 594 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏ラビゴットソース 長芋短冊 こんにやくの煮もの 836 kcal
4(金)	胚芽ロールパン オニオンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 597 kcal	ごはん なめこ汁 鮭のめんたいマヨ焼き ひじきの煮つけ 大根サラダ 684 kcal	ごはん 中華スープ 揚げぎょうざ甘酢あん ふかし芋 オレンジ 693 kcal
5(土)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 480 kcal	キャベツイカスパゲッティ 豚しゃぶ味噌サラダ チーズ蒸しパン 648 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 厚揚げの煮物 バナナ 683 kcal
6(日)	パン トマたまスープ フライドポテト チーズ 牛乳 632 kcal	ごはん 沢煮椀 チンジャオロースー 春雨の酢の物 フルーチェ 720 kcal	ごはん なすの味噌汁 さわらの幽庵焼き 大学芋 ほうれんそうののり和え 666 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 かくふの煮物 たいみそ ヨーグルト 620 kcal	ごはん ミネストローネスープ ムニエルのヨーグルトソース 和風サラダ オレンジ 691 kcal	ごはん なめこ汁 高野豆腐の卵閉じ 照り焼きチキン もずくの酢の物 689 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 なすの煮もの 昆布豆 ヨーグルト 536 kcal	肉玉うどん 稲荷寿司 抹茶プリン 781 kcal	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ レバーの甘辛煮 バナナ 601 kcal
9(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも のり佃煮 ヨーグルト 445 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 切り干し大根の酢の物 杏仁豆腐 727 kcal	ごはん すまし汁 タンドリーチキン 大根とがんもの煮物 トマトのサラダ 650 kcal
10(木)	食パン カリフラワーのカレースープ いりたまご ジャム 牛乳 595 kcal	ごはん シーフードチャウダー 鱈のポテマヨ焼 京風しゅうまいの煮物 オレンジ 717 kcal	ごはん 煮込みハンバーグ 生野菜のサラダ ジョア 688 kcal
11(金)	黒ごまロールパン小 コンソメスープ オムレツ ジャム 牛乳 450 kcal	ごはん なめこ汁 チキントマトソース 切り干し大根と半平の煮物 ちんげん菜の辛子和え 694 kcal	ごはん 白菜のスープ 焼き魚 豆腐肉みそ バナナ 679 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 ふりかけ ヨーグルト 437 kcal	はやしライス 和風サラダ コロツケ 桜餅 1090 kcal	ごはん かきたま汁 ポークソテー ひじきの煮つけ いちご 653 kcal
13(日)	パン コーンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 691 kcal	ごはん ワンタンスープ 牛肉とセロリのオイスター炒 里芋のそぼろ煮 フルーチェ 610 kcal	木の葉丼 白味噌汁 竹輪の磯辺揚げ 春雨の酢の物 821 kcal
14(月)	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	ごはん 白味噌汁 チキンソテークリームソース ふろふき大根柚子あん ミルクプリン 755 kcal	ごはん そうめん汁 照り焼き魚 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 538 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも しそ昆布佃煮 ヨーグルト 468 kcal	みそ煮込みうどん サラダ巻き バナナ 642 kcal	ごはん コンソメスープ 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根 ブロッコリーのツナあえ 616 kcal