

予定献立表

平成 28年 4月 1日 ~ 平成 28年 4月 15日

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|--|--|---|
| 1(金) | 黒糖ロールパン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 674 kcal | ごはん 中華スープ 鮭のめんたいマヨ焼き ツナサラダ キウイフルーツ 699 kcal | 高菜チャーハン スープギョーザ 中華風ごま和え ゼリー 563 kcal |
| 2(土) | ごはん 味噌汁 ししゃも 五目豆 ヨーグルト 537 kcal | スパゲッティミートソース 海草サラダ パンケーキ 801 kcal | 他人丼 白味噌汁 がんもの煮もの バナナ 719 kcal |
| 3(日) | パン コンソメスープ たまごサラダ へム鉄ゼリー 牛乳 524 kcal | ごはん 味噌汁 ブルコギビーフ 切り干し大根 フルーチェ 668 kcal | ごはん 麩のすまし汁 照り焼き魚 どて煮 いかの酢のもの 569 kcal |
| 4(月) | ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 446 kcal | 牛丼 なめこ汁 里芋ねぎ味噌あえ キウイフルーツ 791 kcal | ごはん けんちん汁 焼き魚 マカロニサラダ ひじきの煮つけ 708 kcal |
| 5(火) | ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 納豆 ヨーグルト 485 kcal | 肉味噌きしめん 海草サラダ マンゴープリン 584 kcal | ごはん 中華スープ カニ玉 筑前煮 バナナ 698 kcal |
| 6(水) | ごはん 味噌汁 厚揚げ煮物 きやらぶき ヨーグルト 438 kcal | ごはん コーンスープ サーモンムニエル 五目豆 アスパラサラダ 1035 kcal | 五目ごはん かきたま汁 肉じゃが もずくの酢の物 575 kcal |
| 7(木) | 食パン ミネストローネスープ ポテトソテー ジャム 牛乳 528 kcal | ちらし寿司 茶碗蒸し 魚のてんぷら ほうれん草のおしたし 672 kcal | ごはん ニラと春雨のスープ 麻婆豆腐 中華和え オレンジ 569 kcal |
| 8(金) | バターロールパン オニオンスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 503 kcal | ごはん 味噌汁 白雪豚カツ きんぴらごぼう バナナ 739 kcal | シーフードピラフ かぼちゃスープ 肉団子トマト煮 わらびもち 732 kcal |
| 9(土) | ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 539 kcal | たけのこごはん 豚汁 炊き合わせ 酢味噌和え 桜見 785 kcal | ごはん そうめん汁 白身魚のごま味噌焼き さつまいもと切り昆布煮物 トマトのサラダ 679 kcal |
| 10(日) | クロワッサン トマたまスープ 野菜炒め ブルーンドライフルーツ 牛乳 662 kcal | ごはん 味噌汁 ミックスフライ きんぴらごぼう わらびもち 759 kcal | マーボー飯 すまし汁 焼き餃子 フルーチェ 752 kcal |
| 11(月) | ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめぼし ヨーグルト 416 kcal | 中華飯 ミニらーめん おかか豆腐 キウイフルーツ 610 kcal | ごはん とろろこんぶ汁 チキンカツ 大根と厚あげの煮物 長芋ののり和え 719 kcal |
| 12(火) | ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 467 kcal | あんかけスパゲッティ 角切りサラダ フルーツヨーグルト 722 kcal | ごはん なすの味噌汁 魚の七味焼き ビーフン ゼリー 624 kcal |
| 13(水) | ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 496 kcal | 麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 いり豆腐 三色だんご 784 kcal | ごはん 豚汁 スペイン風オムレツ 竹輪の磯辺揚げ もずくの酢の物 629 kcal |
| 14(木) | 食パン コーンスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 520 kcal | ドライカレー コンソメスープ マカロニサラダ のむヨーグルト 985 kcal | ごはん 味噌汁 焼き魚 レバーの炒め煮 春雨の酢の物 756 kcal |
| 15(金) | 黒糖ロールパン トマたまスープ フライドポテト ジャム 牛乳 690 kcal | ごはん なめこ汁 ホキ五色焼き ひじきの煮つけ 胡瓜の酢の物 501 kcal | 友禅ご飯 茶そば汁 胡麻豆腐(味噌) 肉団子の煮物 830 kcal |