

予定献立表

平成 28年 4月 16日 ~ 平成 28年 4月 30日

日	朝食	昼食	夕食
16(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	ソース焼きそば チーズ蒸しパン 南瓜コロッケ 778 kcal	ごはん 白味噌汁 冷しゃぶ ビーフン みたらし団子 705 kcal
17(日)	パン オニオンスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 564 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー かくふの煮物 チョコ饅頭 782 kcal	やきとりどん 味噌汁 揚げ茄子のおろし 塩昆布和え 805 kcal
18(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの のり佃煮 ヨーグルト 483 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし ピザ風味チキン 豆腐のえびあんかけ 菜花のおひたし 738 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 じゃがいものそぼろ煮 ごま和え 677 kcal
19(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 464 kcal	皿うどん コーン入り中華スープ コールスローサラダ デザート選択 693 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼きチキン 大根とごぼうの煮物 バナナ 697 kcal
20(水)	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 475 kcal	深川井 なめこ汁 大根といかの煮物 切り干し大根の酢の物 582 kcal	ごはん 豚汁 千草焼き ビーフン ココアプリン 731 kcal
21(木)	ごはん 味噌汁 京風しゅうまいの煮物 納豆 ヨーグルト 605 kcal	サンドイッチ コーンスープ 生野菜のサラダ ジョア 942 kcal	ごはん 沢煮椀 ポークビーンズ さつまいもの甘煮 キーウイフルーツ 700 kcal
22(金)	バターロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 519 kcal	赤飯 かきたま汁 チキン南蛮 厚揚げとひじきの煮物 コーヒーゼリー 896 kcal	ごはん なめこ汁 白身魚の春雨あんかけ レバーの甘辛煮 オレンジ 563 kcal
23(土)	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	たらこスパゲッティ さくさくコロッケ 原宿ドッグ 880 kcal	ごはん けんちん汁 照り焼き魚 豆腐肉みそ たこときゅうりの酢のもの 622 kcal
24(日)	パン コンソメスープ フライドポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 495 kcal	ごはん スープギョーザ チンジャオロースー さつまいもと切り昆布煮物 ブルーチェ 671 kcal	チャーシュー丼 味噌汁 大根とがんもの煮物 酢味噌和え 871 kcal
25(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 446 kcal	あな天丼 なめこ汁 筑前煮 沢庵 739 kcal	ごはん トマたまスープ 鶏ももの山賊焼き 切り干し大根 もずくの酢の物 735 kcal
26(火)	ごはん 味噌汁 茄子の含め煮 白花豆 ヨーグルト 467 kcal	ちゃんぽん麺 中華ちまき 胡瓜とくらげの酢の物 バナナ 564 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし さんまの蒲焼 味噌和え 巾着煮もの 693 kcal
27(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも きやらぶき ヨーグルト 453 kcal	ごはん コーンスープ ムニエルのヨーグルトソース 海草サラダ 錦糸シウマイの煮物 753 kcal	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 南瓜のてんぷら メロン 769 kcal
28(木)	食パン 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 493 kcal	たまごチャーハン 中華春雨スープ えびマヨ マンゴープリン 764 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 長芋の梅肉和え ふきの煮物 706 kcal
29(金)	ほうれん草ロールパン コンソメスープ いりたまご ジャム 牛乳 507 kcal	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ きんとき豆 757 kcal	ごはん 味噌汁 茄子の甘辛炒め 切り干し大根と半平の煮物 オレンジ 533 kcal
30(土)	ごはん 味噌汁 肉のだの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 548 kcal	イタリアンスパゲッティ シーフードサラダ チョコパン 736 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 厚揚げのねぎだれ おくらのおかか和え 697 kcal