

予定献立表

平成 28年 5月 1日 ~ 平成 28年 5月 15日

日	朝食	昼食	夕食
1(日)	パン カリフラワーのカレースープ フライドポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 683 kcal	ごはん かきたま汁 みそ豚ステーキ がんもの煮もの フルーチェ 738 kcal	ごはん やきかまのおすまし 魚の七味焼き 里芋のそぼろ煮 わかめの酢のもの 564 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 ふりかけ ヨーグルト 505 kcal	親子どんぶり 麩の味噌汁 肉詰めいなり煮物 白菜のおひたし 703 kcal	ごはん ビーフシチュー スパゲティサラダ バナナ 768 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト 465 kcal	豚汁 焼きそば 小 フランクドック 三色だんご 五平餅 1339 kcal	肉味噌丼 かきたま汁 もずくの酢の物 ジョア 721 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 肉信田煮物 白花豆 ヨーグルト 548 kcal	天津飯 中華スープ 中華和え みるくプリン 622 kcal	ごはん かぼちゃスープ 豆腐の野菜あんかけ 肉団子の餅米蒸し おくらのごま和え 631 kcal
5(木)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 牛乳 608 kcal	ちらし寿司 豚汁 さつまいもの甘煮 ちまき 683 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 魚の西京焼き 胡瓜の酢の物 大根と厚揚げの煮物 563 kcal
6(金)	パンケーキ コンソメスープ フランクフルト ブルーンドライフルーツ りんごジュース 635 kcal	卵とじうどん 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ バナナ 749 kcal	ごはん けんちん汁 冷奴 コーヒーゼリー 412 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも たいみそ ヨーグルト 452 kcal	はやしライス シーフードサラダ フルーチェ 768 kcal	ごはん 白味噌汁 焼き魚 柳川煮 オレンジ 655 kcal
8(日)	パン コーンスープ アスパラの炒め物 ヘム鉄ゼリー 牛乳 543 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 大根と厚揚げの煮物 フルーツポンチ 591 kcal	やきとりどん なすの味噌汁 ひじきの煮つけ 枝豆 757 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 納豆 ヨーグルト 495 kcal	ごはん シーフードチャウダー ムニエルのヨーグルトソース トマトのサラダ 抹茶ゼリー 729 kcal	ごはん やきかまのおすまし さばのみそ煮 きんぴらごぼう わかめの酢のもの 627 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 527 kcal	スパゲッティクリームソース ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 651 kcal	ごはん かきたま汁 ハンバーグ ひじきの煮つけ ゼリー 681 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆佃煮 ヨーグルト 529 kcal	魚のからあげどん なめこ汁 厚揚げの煮物 トマトとオクラの和え物 698 kcal	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ 肉団子の餅米蒸し ごぼうサラダ 664 kcal
12(木)	食パン クリームシチュー ウインナー ジャム オレンジジュース 571 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏怪味ソース 里芋といかの煮物 フルーツポンチ 822 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 高野豆腐の卵閉じ 642 kcal
13(金)	バターロールパン トマトたまスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 584 kcal	ごはん 白味噌汁 ホキ五色焼き 揚げ茄子のおろし プリン 616 kcal	鶏ごぼうごはん いわし団子汁 肉じゃが なばなの辛子和え 650 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 さつまいもの炒め煮 きやらぶき ヨーグルト 509 kcal	肉玉うどん パンプキンサラダ あんパン 989 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 筑前煮 もずくの酢の物 523 kcal
15(日)	パン ミネストローネスープ フライドポテト チーズ 牛乳 577 kcal	ごはん スープギョーザ チャブチェ 大根とがんもの煮物 フルーチェ 597 kcal	親子どんぶり 味噌汁 里芋といかの煮物 胡瓜の酢の物 754 kcal