

予定献立表

平成 28 年 8 月 16 日 ~ 平成 28 年 8 月 31 日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(火)	サンドロール コンソメスープ ウインナー ハム鉄ゼリー 牛乳 エネルギー 662kcal	親子どんぶり なすの味噌汁 いかの酢のもの 夏みかんかん エネルギー 708kcal	エネルギー 0kcal	ごはん せん切り野菜のスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーチェ エネルギー 847kcal	エネルギー 2217kcal
17(水)	味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 オレンジジュース エネルギー 482kcal	スナックティークリームソース メンチカツ 抹茶ゼリー エネルギー 708kcal	エネルギー 0kcal	かきたま汁 豚肉の生姜とろみ炒め やっこ豆腐 オレンジ エネルギー 605kcal	エネルギー 2078kcal
18(木)	味噌汁 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 445kcal	かいたまスープ 蒸し鶏香味ソース 切り干し大根と半平の煮物 小松菜とハム辛子和え エネルギー 680kcal	エネルギー 0kcal	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 焼き餃子 バナナ エネルギー 667kcal	エネルギー 1792kcal
19(金)	食パン コンソメスープ オムレツ フライドポテト 牛乳 エネルギー 650kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 大根といかの煮物 白菜のおひたし エネルギー 601kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 白味噌汁 ブルコギピーフ パンブキンサラダ キーウイフルーツ エネルギー 704kcal	エネルギー 1955kcal
20(土)	味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト エネルギー 506kcal	シーフードチャウダー タンドリーチキン きんぴらごぼう おくらのおかか和え エネルギー 764kcal	エネルギー 0kcal	ピラフ ロールキャベツスープ 角切りサラダ メロン エネルギー 646kcal	エネルギー 1916kcal
21(日)	ミネストローネスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー 561kcal	かつ丼 なめこ汁 たこときゅうりの酢のもの なし エネルギー 714kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 1984kcal
22(月)	味噌汁 厚揚げの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト エネルギー 480kcal	ポテトサラダ バナナ エネルギー 703kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 蒸しなすのみそかけ さくらづけ エネルギー 733kcal	エネルギー 1819kcal
23(火)	味噌汁 大根と揚げの煮物 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 427kcal	味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 マカロニサラダ フルーチェ エネルギー 703kcal	エネルギー 0kcal	ごはん すまし汁 焼き魚 しゅうまいチリソース おろし和え エネルギー 675kcal	エネルギー 2070kcal
24(水)	味噌汁 里芋のそぼろ煮 豆の佃煮 牛乳 エネルギー 560kcal	卵とじうどん ミニちらし きゅうりの塩昆布和え キーウイフルーツ エネルギー 656kcal	エネルギー 112kcal	白はんぺんのおすまし ゆで豚 温野菜添え いんげんとちくわのいり煮 枝豆 エネルギー 660kcal	エネルギー 2008kcal
25(木)	味噌汁 スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 506kcal	ごはん 鰹のすまし汁 油淋鶏 中華風ごま和え 杏仁豆腐 エネルギー 831kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き さつま芋のオレンジ煮 錦糸和え ほうれんそう エネルギー 636kcal	エネルギー 1894kcal
26(金)	味噌汁 五目卵焼き ふりかけ ヨーグルト エネルギー 463kcal	とろろこんぶ汁 煮豚 和風サラダ 手作りコーヒゼリー エネルギー 758kcal	エネルギー 0kcal	なめこ汁 キャベツのピーナッツ和え さくらづけ エネルギー 628kcal	エネルギー 1892kcal
27(土)	味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ヨーグルト エネルギー 537kcal	夏野菜カレーライス 野菜サラダ 漬物 なし エネルギー 765kcal	エネルギー 100kcal	ごはん いか団子のスープ 魚のムニエルきのこソース かぼちやの煮物 胡瓜のキムチ エネルギー 636kcal	エネルギー 2356kcal
28(日)	味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ヨーグルト エネルギー 610kcal	たらこスパゲッティ パンブキンサラダ ワッフル エネルギー 707kcal	エネルギー 0kcal	バナナ エネルギー 558kcal	エネルギー 2033kcal
29(月)	味噌汁 厚揚げの煮物 納豆 ヨーグルト エネルギー 537kcal	中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ フルーチェ エネルギー 596kcal	エネルギー 0kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉の照り煮 ビーフン キーウイフルーツ エネルギー 779kcal	エネルギー 2023kcal
30(火)	味噌汁 豆腐の味噌かけ 笹かまぼこ 牛乳 エネルギー 602kcal	大根と半平の煮物 きゅうりの即席漬け 夏みかん缶 エネルギー 505kcal	エネルギー 112kcal	エネルギー 652kcal	エネルギー 1894kcal
31(水)	味噌汁 豆腐の味噌かけ 笹かまぼこ 牛乳 エネルギー 602kcal	大根と半平の煮物 きゅうりの即席漬け 夏みかん缶 エネルギー 505kcal	エネルギー 112kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 1814kcal