

予定献立表

平成 28年 7月 16日 ~ 平成 28年 7月 31日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 きやらぶき ヨーグルト エネルギー 455kcal	スパゲッティ・ミートソース パンケーキ 海草サラダ エネルギー 795kcal	エネルギー 0kcal	豚にら丼 やきかまのおすまし 大根とツナの煮物 胡瓜のキムチ エネルギー 570kcal	エネルギー 1820kcal
17(日)	ごはん コーンスープ ウインナー ハム鉄ゼリー 牛乳 エネルギー 787kcal	豆腐のおすまし アスパラの炒め物 角切りサラダ フルーチエ エネルギー 628kcal	エネルギー 0kcal	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根 バナナ エネルギー 609kcal	エネルギー 2024kcal
18(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト エネルギー 487kcal	白味噌汁 たらフライタルソース きんぴらごぼろ メロン エネルギー 683kcal	エネルギー 0kcal	いか団子のスープ 八宝菜 シユーマイ マカロニサラダ エネルギー 797kcal	エネルギー 1967kcal
19(火)	味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト エネルギー 524kcal	ソース焼きそば 大根と厚あげの煮物 バナナ エネルギー 446kcal	エネルギー 168kcal	友禅ご飯 とろろこんぶ汁 豆腐の味噌かけ ゼリー エネルギー 835kcal	エネルギー 1973kcal
20(水)	ごはん 味噌汁 煮豆 竹輪の煮物 ヨーグルト エネルギー 515kcal	白はんぺんのおすまし 油淋鶏 高野豆腐の煮物 きゆりの塩昆布和え エネルギー 800kcal	エネルギー 0kcal	ごはん せん切り野菜のスープ ポークソテー たたきごぼろ 夏みかん缶 エネルギー 675kcal	エネルギー 1990kcal
21(木)	味噌汁 じゃがいもの煮物 ふりかけ 牛乳 エネルギー 536kcal	サンドイッチ クラムチャウダー 大根サラダ プリン エネルギー 643kcal	エネルギー 0kcal	ごはん わんこそば 魚の七味焼き 小松菜のごま和え 筑前煮 エネルギー 735kcal	エネルギー 1914kcal
22(金)	バターロールパン じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー 557kcal	かつ丼 味噌汁 たこときゅうりの酢のもの ゼリー エネルギー 762kcal	エネルギー 152kcal	ごはん 白菜のスープ まあほうなす れんこんと人参のきんぴら煮 枝豆 エネルギー 544kcal	エネルギー 2015kcal
23(土)	味噌汁 ししゃも きやらぶき ヨーグルト エネルギー 453kcal	ツナおろしスパゲッティ 豚しゃぶサラダ バナナ エネルギー 594kcal	エネルギー 0kcal	肉味噌丼 やきかまのおすまし かぼちやのいとこ煮 キャベツの梅肉和え エネルギー 676kcal	エネルギー 1723kcal
24(日)	コーンスープ フライドポテト ハム鉄ゼリー 牛乳 エネルギー 782kcal	なめこ汁 焼き魚 ほうれんそうの和えもの 肉じゃが エネルギー 760kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 大根とわかめのスープ タンダーチキン いんげんとちくわのいり煮 春雨の酢の物 エネルギー 673kcal	エネルギー 2081kcal
25(月)	味噌汁 こんにやくの煮もの 納豆 ヨーグルト エネルギー 484kcal	スパゲッティ・ミートソース シーフードサラダ ヨーグルト エネルギー 626kcal	エネルギー 0kcal	ごはん コーン入り中華スープ 豚キムチ 冷奴 肉詰めいなりの煮物 エネルギー 686kcal	エネルギー 1930kcal
26(火)	味噌汁 肉信田の煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー 555kcal	スパゲッティ・ミートソース ヨーグルト エネルギー 736kcal	エネルギー 168kcal	魚のからあげどん 麵のすまし汁 豚レバーのカレー煮 オレンジ エネルギー 687kcal	エネルギー 2146kcal
27(水)	味噌汁 ししゃも 時雨佃煮 ヨーグルト エネルギー 472kcal	枝豆とうもろこしごはん 豚汁 煮魚 トマトのサラダ エネルギー 571kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 豆腐のスープ かぼちやの煮物 キウイフルーツ エネルギー 686kcal	エネルギー 1729kcal
28(木)	食パン クリムシチュー ゆでたまご ハム鉄ゼリー りんごジュース エネルギー 546kcal	ごはん ピビンバ丼 なめこ汁 切り干し大根と半平の煮物 杏仁豆腐 エネルギー 1013kcal	エネルギー 0kcal	ごはん けんちん汁 魚のムニエルきのこソース なすの煮もの 胡瓜の酢の物 エネルギー 575kcal	エネルギー 2134kcal
29(金)	バターロールパン ミネストローネスープ 肉団子の煮物 ジャム 牛乳 エネルギー 632kcal	ちらし寿司 かきたま汁 肉みそ豆腐 ほうれん草のおひたし エネルギー 756kcal	エネルギー 107kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鶏のケチャップソテー ひじきの煮つけ コーヒーゼリー エネルギー 777kcal	エネルギー 2272kcal
30(土)	味噌汁 五目卵焼き しそ昆布佃煮 牛乳 エネルギー 530kcal	たらこスパゲッティ ミンチカツ シュークリーム エネルギー 837kcal	エネルギー 0kcal	ごはん 豆腐のおすまし みそ味照り焼きチキン 厚揚げとひじきの煮物 さくらづけ やきとりどん きのこ汁 キャベツの甘酢和え バナナ エネルギー 689kcal	エネルギー 2056kcal
31(日)	コンソメスープ ポテトサラダ チーズ 牛乳 エネルギー 782kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 715kcal	エネルギー 2118kcal