予定献立表

平成 28年 6月 16日 ～ 平成 28年 6月 30日　　普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(木)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 ふりかけ ヨーグルト エネルギー　435kcal	サンドイッチ クラムチャウダー 海草サラダ プリン エネルギー　621kcal	エネルギー　0kcal	三色丼 豆腐のおすまし いかの酢のもの ベビーパイン缶 エネルギー　608kcal	ゆり一日外出 エネルギー　1664kcal
17(金)	レーズンロールパン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 エネルギー　608kcal	ごはん 白味噌汁 魚の七味焼き 小松菜のごま和え 肉じゃが エネルギー　693kcal	クッキー エネルギー　216kcal	ごはん かきたま汁 鮭のめんたいマヨ焼き 牛肉のしぐれ煮 オレンジ エネルギー　767kcal	エネルギー　2284kcal
18(土)	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 だし巻き卵 ヨーグルト エネルギー　524kcal	ツナおろしスパゲッテイ シーフードサラダ あんみつ エネルギー　571kcal	エネルギー　0kcal	ごはん かにたまスープ シューマイ 麻婆豆腐 中華和え エネルギー　700kcal	エネルギー　1795kcal
19(日)	パン コーンスープ フライドポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 エネルギー　782kcal	ごはん 豆腐のおすまし 野菜炒め スパゲティサラダ フルーチェ エネルギー　729kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き ほうれんそうの和えもの 筑前煮 エネルギー　663kcal	エネルギー　2174kcal
20(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	ごはん やきかまのおすまし 豚ニラのさんが焼き きんとき豆 小松菜のごま和え エネルギー　747kcal	エネルギー　0kcal	ごはん わんこそば オムレツ レバーの煮もの 枝豆 エネルギー　661kcal	エネルギー　1895kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも のり佃煮 ヨーグルト エネルギー　445kcal	イタリアンスパゲッテイ 角切りサラダ バナナ エネルギー　737kcal	パン エネルギー　168kcal	牛丼 白はんぺんのおすまし 春雨の酢の物 夏みかん缶 エネルギー　711kcal	エネルギー　2061kcal
22(水)	ごはん 味噌汁 たいみそ 糸昆布の煮物 牛乳 エネルギー　560kcal	ドライカレー シャキシャキサラダ メロン エネルギー　841kcal	エネルギー　0kcal	ごはん きのこ汁 さばのみそ煮 小松菜の煮浸し きんとん エネルギー　680kcal	エネルギー　2081kcal
23(木)	食パン トマたまスープ ポテトとベーコンソテー ジャム 牛乳 エネルギー　558kcal	ビビンバ丼 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　728kcal	エネルギー　0kcal	ごはん かにたまスープ 八宝菜 焼き餃子 バナナ エネルギー　674kcal	さくら一日外出 エネルギー　1960kcal
24(金)	ほうれんそうロールパン クリームシチュー ウインナー ヘム鉄ゼリー りんごジュース エネルギー　755kcal	天丼 卵豆腐のおすまし なめこのおろし和え オレンジ エネルギー　658kcal	桜餅 エネルギー　80kcal	ごはん 豆腐のスープ 豚肉のピカタ 厚揚げとひじきの煮物 沢庵 エネルギー　661kcal	誕生会 エネルギー　2154kcal
25(土)	ごはん 味噌汁 五目卵焼き しそ昆布佃煮 ヨーグルト エネルギー　459kcal	キャベツウインナースパゲッテイ ポテトサラダ のむヨーグルト エネルギー　672kcal	エネルギー　0kcal	ごはん やきかまのおすまし 揚げ魚のあんかけ ビーフン 小松菜とハム辛子和え エネルギー　592kcal	エネルギー　1723kcal
26(日)	パン ミネストローネスープ キャベツのソテー チーズ 牛乳 エネルギー　512kcal	ごはん いか団子のスープ チンジャオロースー マカロニサラダ フルーチェ エネルギー　727kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 豆腐のおすまし スパイスステーキ 厚揚げの味噌炒め もやしのナムル エネルギー　687kcal	エネルギー　1926kcal
27(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも ふりかけ ヨーグルト エネルギー　449kcal	ごはん コーンスープ ムニエルラビゴットソース ごぼうと豚肉の炒め煮 ゼリー エネルギー　732kcal	エネルギー　0kcal	やきとりどん きのこ汁 蒸しなすのみそかけ さくらづけ ヤクルト エネルギー　822kcal	エネルギー　2003kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の卵とじ 時雨佃煮 ヨーグルト エネルギー　496kcal	冷やし中華 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルトサラダ エネルギー　666kcal	パン エネルギー　168kcal	ごはん 茶碗蒸し 煮魚 白菜のおひたし 大根といかの煮物 エネルギー　661kcal	エネルギー　1991kcal
29(水)	ごはん 味噌汁 こんにゃくのおかか煮 煮豆 ヨーグルト エネルギー　553kcal	ごはん かきたま汁 チキンカツ 大根と半平の煮物 手作りコーヒーゼリー エネルギー　769kcal	エネルギー　0kcal	ごはん わかめのスープ 鮭のチーズ焼き かぼちゃの煮物 中華和え エネルギー　629kcal	エネルギー　1951kcal
30(木)	食パン クリームシチュー ゆでたまご ヘム鉄ゼリー カフェオーレ エネルギー　458kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 ごまあえ 肉じゃが エネルギー　736kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 豚汁 スペイン風オムレツ ニラレバー炒め ゼリー エネルギー　631kcal	エネルギー　1825kcal