予定献立表

平成 28年 8月 1日 ～ 平成 28年 8月 15日　　普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト エネルギー　508kcal	きのこスパゲッティ 肉詰めいなり煮物 わらびもち エネルギー　576kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 白菜のスープ 麻婆豆腐 中華和え 大学芋 エネルギー　697kcal	エネルギー　1781kcal
2(火)	サンドロール コンソメスープ ゆでたまご ヘム鉄ゼリー 牛乳 エネルギー　625kcal	ごはん 麩のすまし汁 野菜炒め パンプキンサラダ フルーチェ エネルギー　658kcal	エネルギー　0kcal	牛丼 かきたま汁 キャベツのピーナッツ和え オレンジ エネルギー　682kcal	エネルギー　1965kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの のり佃煮 牛乳 エネルギー　554kcal	山菜そば 大根おろし添え 稲荷寿司 プリン エネルギー　743kcal	パン エネルギー　112kcal	ごはん 豆腐のおすまし 豚肉のピカタ きんぴらごぼう キーウイフルーツ エネルギー　745kcal	エネルギー　2154kcal
4(木)	ごはん 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	ごはん ワンタンスープ 鶏肉のもろみ焼き 揚げ茄子のおろし煮 フルーツインゼリー エネルギー　714kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 白菜のおひたし 肉じゃが エネルギー　661kcal	エネルギー　1899kcal
5(金)	食パン コーンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー　538kcal	ごはん きのこ汁 さんまの塩焼き 里芋といかの煮物 小松菜の煮浸し エネルギー　629kcal	エネルギー　0kcal	ごはん やきかまのおすまし チキントマトソース 切り干し大根と半平の煮物 バナナ エネルギー　720kcal	エネルギー　1887kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト エネルギー　428kcal	ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き きんとき豆 酢味噌和え エネルギー　706kcal	エネルギー　0kcal	ピラフ ミートボールと野菜のスープ スパゲティサラダ キーウイフルーツ エネルギー　659kcal	エネルギー　1793kcal
7(日)	南瓜ロールパン コンソメスープ プレーンオムレツ ジャム 牛乳 エネルギー　699kcal	ビビンバ丼 中華スープ さつま芋のオレンジ煮 胡瓜とくらげの酢の物 エネルギー　761kcal	アイスクリーム エネルギー　162kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 なばなの辛子和え エネルギー　557kcal	エネルギー　2179kcal
8(月)	ごはん 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	スパゲッティーミートソース クリームコロッケ あんみつ エネルギー　972kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 大根とわかめのスープ 甘酢あんかけミートボール(酢豚風 ひじきの煮つけ キーウイフルーツ エネルギー　636kcal	エネルギー　2088kcal
9(火)	サンドロール コンソメスープ ゆでたまご ヘム鉄ゼリー 牛乳 エネルギー　618kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 中華和え フルーチェ エネルギー　567kcal	エネルギー　0kcal	魚のからあげどん なめこ汁 さといものそぼろ煮 やっこ豆腐 エネルギー　769kcal	エネルギー　1954kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ がんもの煮もの 牛乳 エネルギー　602kcal	てんぷらうどん ミニちらし トマトおくらポン酢 エネルギー　682kcal	パン エネルギー　112kcal	親子どんぶり 白はんぺんのおすまし 大根といかの煮物 バナナ エネルギー　625kcal	エネルギー　2021kcal
11(木)	ごはん 味噌汁 さつま芋の炒め煮 ふりかけ ヨーグルト エネルギー　505kcal	あじごはん 豚汁 煮魚 もずくの酢の物 きゅうりのきゅうちゃん エネルギー　637kcal	エネルギー　0kcal	ごはん 麩のすまし汁 鶏のごま風味焼き 冬瓜のうすくず煮 水ようかん エネルギー　677kcal	エネルギー　1819kcal
12(金)	食パン オニオンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 エネルギー　523kcal	天津飯 中華スープ 揚げ茄子中華だれ キーウイフルーツ エネルギー　637kcal	エネルギー　0kcal	ごはん きのこ汁 さわらの幽庵焼き いんげんの味噌和え ふかし芋 エネルギー　588kcal	エネルギー　1748kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト エネルギー　463kcal	ごはん やきかまのおすまし 照り焼き魚 小松菜のごま和え 肉団子トマト煮 エネルギー　491kcal	エネルギー　0kcal	豚甘辛丼 白味噌汁 マカロニサラダ バナナ エネルギー　736kcal	エネルギー　1690kcal
14(日)	パンケーキ コーンスープ ゆでたまご ミニサラダ ヤクルト エネルギー　552kcal	チャーハン かきたま汁 大根の煮物 なし エネルギー　634kcal	エネルギー　0kcal	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ゼリー エネルギー　645kcal	エネルギー　1831kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト エネルギー　428kcal	イタリアンスパゲッティ マセドアンサラダ おはぎ エネルギー　828kcal	エネルギー　0kcal	ごはん いか団子のスープ 鰆のねぎ味噌焼き 白菜のおひたし かぼちゃの煮物 エネルギー　602kcal	エネルギー　1858kcal