

予定献立表

平成 28年 6月 1日 ~ 平成 28年 6月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 煮豆 ヨーグルト 606 kcal	かきあげ丼 なめこ汁 ひじきの煮つけ 胡瓜の酢の物 644 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 肉みそ豆腐 ビーフン わらびもち 749 kcal	1999 kcal
2(木)	食パン トマトマスープ ポテトとベーコンソテー ジャム 牛乳 558 kcal	ごはん わんこそば 鶏ももの山賊焼き がんもの煮もの スイートポテト 902 kcal	エリーゼ 0 kcal	チャーハン フンタンスープ かぼちやのいとこ煮 中華和え 617 kcal	2077 kcal
3(金)	バターロールパン コンソメスープ 肉団子トマト煮 ジャム 牛乳 584 kcal	ごはん 味噌汁 鰯のポテマヨ焼 揚げ茄子のおろし バナナ 575 kcal	216 kcal	ごはん 味噌汁 チキンソテーカレークリーム 厚揚げの煮物 ごま和え 843 kcal	2218 kcal
4(土)	ごはん 味噌汁 ししゃも きやらぶき ヨーグルト 453 kcal	たらこスパゲッティー ミンチカツ シチュークリーム 837 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 白身魚のごま味噌焼き 五目豆 きゅうりの塩昆布和え 645 kcal	1935 kcal
5(日)	パン コンソメスープ フライドポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 635 kcal	ごはん 中華春雨スープ 牛肉とセロリのオイスター炒 はんぺんの煮物 フルーチェ 618 kcal	0 kcal	塩だれ鶏丼 そうめん汁 かぼちやの煮物 酢味噌和え 784 kcal	2037 kcal
6(月)	ごはん 味噌汁 かんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 487 kcal	はやしライス 海藻サラダ 漬物 ヤクルト 739 kcal	パン 0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鮭のちやんちゃん焼き はんぺんの煮物 夏みかん缶 657 kcal	1883 kcal
7(火)	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 のり佃煮 ヨーグルト 416 kcal	ジャージャー麺 クリームコロッケ フルーツヨーグルト 923 kcal	168 kcal	ごはん 豚汁 スペイン風オムレツ ニラレバー炒め プロッコリーのサラダ 586 kcal	2093 kcal
8(水)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 524 kcal	ごはん コンソメスープ ムニエルのヨーグルトソース 大根サラダ ゼリー 705 kcal	0 kcal	鶏ごぼうごはん いわし団子汁 里芋といかの煮物 味噌和え 601 kcal	1830 kcal
9(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 458 kcal	ごはん 中華スープ 鶏の唐揚げ 切り干し大根 オレンジ 770 kcal	せんべい 0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 厚揚げの肉みそ 胡瓜の酢の物 759 kcal	1987 kcal
10(金)	バターロールパン コンソメスープ 肉団子の煮物 ジャム 牛乳 654 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の菜種焼 ひじきの煮つけ 大根の生酢 583 kcal	kcal	ごはん そうめん汁 味噌豚炒め さつまいもと切昆布煮物 バナナ 597 kcal	2024 kcal
11(土)	サンドロール オレンジジュース 398 kcal	スパゲッティーミートソース コロッケ コールスローサラダ プリン 949 kcal	kcal	月見丼 白はんぺんのおすまし ごぼうサラダ ドーナッツ 865 kcal	2212 kcal
12(日)	ごはん 味噌汁 にしん佃煮 煮豆 牛乳 553 kcal	ごはん スープギョーザ チンジャオロースー 大芋芋 フルーチェ 762 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 鰯のねぎ味噌焼き 角ふの煮物 なばなの辛子和え 748 kcal	2063 kcal
13(月)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 納豆 ヨーグルト 517 kcal	ロコモコどん コンソメスープ たけこの煮物 フルーツインゼリー 817 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 照り焼き魚 かぼちやのいとこ煮 はんぺんイタリアンマリネ 590 kcal	1924 kcal
14(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 473 kcal	鶏南蛮そば 角切りサラダ バナナ 623 kcal	パン 168 kcal	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ ニラレバー炒め 酢味噌和え 717 kcal	1981 kcal
15(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 煮豆 ヨーグルト 640 kcal	ごはん 麩のすまし汁 揚げ魚ねぎソース 切り干し大根と半平の煮物 ごま和え 629 kcal	kcal	高菜チャーハン フンタンスープ さつまいもの甘煮 杏仁豆腐 569 kcal	1838 kcal