

予定献立表

平成 28 年 10 月 1 日 ~ 平成 28 年 10 月 31 日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 ししやも 糸豆腐の煮物 牛乳	ソース焼きそば 大根と厚あげの煮物 プリン		ごはん 鶏のソテー きのこのソース 切り干し大根と半平の煮物 オレンジ	
2(日)	エネルギー ごはん 味噌汁 鰯の塩焼き がんもの煮もの 牛乳	エネルギー 514kcal ごはん 豆腐のおすまし 野菜炒め 厚揚げの大根おろし ゼリー	エネルギー 0kcal	エネルギー 581kcal 牛蒡 麩のすまし汁 もやしのナムル ふかし芋	エネルギー 1666kcal
3(月)	エネルギー ごはん 味噌汁 ウインナー じゃがいもの煮物 ヨーグルト	エネルギー 624kcal シーフードピラフ ミートボールと野菜のスープ 角切りサラダ キーマウイフルーツ	エネルギー 0kcal	エネルギー 769kcal ごはん 豆腐のおすまし 鰯のちやんちゃん焼き レバーの煮物 おろし和え フルーツヨーグルト	エネルギー 1974kcal
4(火)	エネルギー ごはん 味噌汁 厚焼きたまご こんにやくのおかか煮 牛乳	エネルギー 561kcal ごはん いり豆腐 コーヒータンゼリー	エネルギー 0kcal	エネルギー 680kcal ごはん やきかまのおすまし 鰯のチーズ焼き ピーマン	エネルギー 1844kcal
5(水)	エネルギー ごはん 味噌汁 厚焼きたまご こんにやくのおかか煮 牛乳	エネルギー 597kcal ごはん 味噌汁 みそ味照り焼きチキン 豚肉と大根の細切り炒め バナナ	エネルギー 168kcal	エネルギー 519kcal 桃缶 ごはん 白はんぺんのおすまし すき焼き風煮 小松菜とハム辛子和え オレンジ	エネルギー 1936kcal
6(木)	エネルギー ごはん じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳	エネルギー 507kcal ごはん わんこそば さわらの幽庵焼き ほうれんそうの和えもの 筑前煮 さくらづけ ジョア	エネルギー 0kcal	エネルギー 604kcal エネルギー やきとりどん 麩のすまし汁 キャベツの梅肉和え 焼きいも	エネルギー 1799kcal
7(金)	エネルギー たまごサンドロール キャベツのスープ じゃが芋のバター焼き チーズ 牛乳	エネルギー 616kcal ごはん 豚汁 油淋鶏 れんこんと人参のきんぴら煮 ヨーグルト	エネルギー 0kcal	エネルギー 764kcal エネルギー かきたま汁 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ バナナ	エネルギー 2123kcal
8(土)	エネルギー ごはん 味噌汁 五目卵焼き ふりかけ 牛乳	エネルギー 581kcal ハッシュドビーフ 大根サラダ フルーツインゼリー	エネルギー 0kcal	エネルギー 662kcal エネルギー ちんげん菜のスープ 酢豚 シチューマイ かぼちゃの煮物 エネルギー	エネルギー 2141kcal
9(日)	エネルギー ごはん 味噌汁 おろし和え さつま芋の炒め煮 牛乳	エネルギー 552kcal ごはん コールスローサラダ みたらし団子	エネルギー 0kcal	エネルギー 841kcal エネルギー いか団子のスープ 八宝菜 焼き餃子 枝豆	エネルギー 2172kcal
10(月)	エネルギー ごはん 味噌汁 大根の煮物 納豆 牛乳	エネルギー 632kcal エネルギー かぼちゃスープ ミートローフ 昆布豆 りんご	エネルギー 0kcal	エネルギー 767kcal エネルギー 味噌汁 さんまの塩焼き 小松菜のごま和え マカロニサラダ	エネルギー 2092kcal
11(火)	エネルギー ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	エネルギー 560kcal エネルギー スパゲティミートソース ポテトサラダ 白玉団子	エネルギー 0kcal	エネルギー 791kcal エネルギー ヨーグルト ごはん 白はんぺんのおすまし 干草焼き とて煮	エネルギー 2134kcal
12(水)	エネルギー ごはん 味噌汁 だし巻き卵 キャベツのソテー 牛乳	エネルギー 435kcal エネルギー 十穀米 かきたま汁 焼き魚 ゆかり和え 肉じゃが	エネルギー 168kcal	エネルギー 652kcal エネルギー キーマウイフルーツ エネルギー ごはん 白菜のスープ 豚肉のピカタ 厚揚げとひじきの煮物 バナナ	エネルギー 2128kcal
13(木)	エネルギー 黒ごまロールパン コーンスープ ほうれん草オムレツ チーズ りんごジュース	エネルギー 652kcal エネルギー あじごはん かきたま汁 照り焼き魚 小松菜のごま和え 豚しゃぶサラダ	エネルギー 0kcal	エネルギー 701kcal エネルギー ごはん 豆腐のおすまし 豚ニラのさんが焼き 大根とツナの煮物 バナナ	エネルギー 1933kcal
14(金)	エネルギー 南瓜ロールパン コンソメスープ ジャム ハッシュポテト 牛乳	エネルギー 658kcal エネルギー 豆豚のおすまし えびフライ きんぴらごぼう バナナ	エネルギー 0kcal	エネルギー 665kcal エネルギー ごはん 麩のすまし汁 煮魚 白菜のおひたし パンパキンサラダ ヤクルト	エネルギー 2068kcal
15(土)	エネルギー ごはん 味噌汁 厚切りハム きゅうりのきゅうちゃん 牛乳	エネルギー 634kcal エネルギー スパゲティクリームソース ミンチカツ フルーツポンチ	エネルギー 0kcal	エネルギー 601kcal エネルギー 三色丼 やきかまのおすまし 春雨の酢の物 大学芋	エネルギー 1963kcal
	エネルギー 牛乳	エネルギー 879kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 697kcal	エネルギー 2101kcal