

予定献立表

平成 28年 9月 1日 ~ 平成 28年 9月 30日

普通食

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
17(土)	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き ふりかけ ヨーグルト エネルギー パン	カレーピラフ スパゲッティ 大根サラダ プリン ヤクルト エネルギー 三色丼 白味噌汁 生葱と里芋の含め煮 たこときゅうりの酢のもの	エネルギー 0kcal	ごはん とろろこんぶ汁 鶏肉のもろみ焼き 切り干し大根と半平の煮物 バナナ エネルギー 629kcal	エネルギー 2348kcal
18(日)	オムレット コンソメスープ ブルーンドライフルーツ	白味噌汁 生葱と里芋の含め煮 たこときゅうりの酢のもの	エネルギー 0kcal	味噌汁 焼き魚 肉じゃが バナナ エネルギー 757kcal	エネルギー 1944kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 しいやも さつま芋の炒め煮 ヨーグルト エネルギー ごはん	エネルギー 727kcal ごはん わんこそば 照り焼き魚 冬瓜のうすくず煮 もやしとわかめのナムル エネルギー 684kcal 卵とじうどん 大根と厚揚げの煮物 ゼリー	エネルギー 0kcal	エネルギー 622kcal ごはん 麩のすまし汁 蒟蒻豆腐 かぼちやの煮物 オレンジ エネルギー 591kcal	エネルギー 1900kcal
20(火)	味噌汁 京風しゅうまいの煮物 たいみせ 牛乳 エネルギー ごはん	エネルギー 781kcal ごはん いか団子のスープ チンジャオオロスー 角切りサラダ フルーチェ エネルギー 742kcal ピピンパン ニラと春雨のスープ わかめサラダ プリン	エネルギー 168kcal	エネルギー 637kcal ごはん 中華スープ さわらの幽庵焼き 厚揚げとひじきの煮物 酢味噌和え エネルギー 626kcal 親子どんぶり 豆腐のおすまし キャベツの甘酢和え 五目豆 エネルギー 689kcal	エネルギー 1967kcal
21(水)	味噌汁 笹かまぼこ かぼちやの煮物 牛乳 エネルギー 黒ごまロールパン コンソメスープ フライドポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 エネルギー ロールパン ウインナー コンソメスープ ジャム 牛乳 エネルギー ごはん	エネルギー 569kcal ごはん 茶碗蒸し 味噌かつ わかめの酢のもの りんご エネルギー 781kcal ごはん いか団子のスープ チンジャオオロスー 角切りサラダ フルーチェ エネルギー 742kcal ピピンパン ニラと春雨のスープ わかめサラダ プリン エネルギー 725kcal 肉味噌スパゲッツイ 海藻サラダ バナナ	エネルギー 0kcal	エネルギー 591kcal ごはん 中華スープ さわらの幽庵焼き 厚揚げとひじきの煮物 酢味噌和え エネルギー 626kcal 親子どんぶり 豆腐のおすまし キャベツの甘酢和え 五目豆 エネルギー 689kcal	エネルギー 2086kcal
22(木)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 727kcal ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ ひじきの煮つけ ゼリー エネルギー 648kcal 焼き肉丼 味噌汁 がんもの煮もの 三色だんご エネルギー 820kcal イタリانسパゲッツイ 角切りサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 0kcal	エネルギー 982kcal ごはん ニラと春雨のスープ 照り焼きチキン ごぼうサラダ ヨーグルト エネルギー 742kcal ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 柳川煮 おろし和え 豚肉甘辛丼 エネルギー 588kcal やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ エネルギー 562kcal ごはん そうめん汁 照り焼きチキン ひじきの煮つけ 白菜の柚和え エネルギー 683kcal ごはん けんちん汁 あけだし豆腐のあんかけ 肉みそサラダ ゼリー エネルギー 743kcal ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ ピーマン ゼリー エネルギー 585kcal	エネルギー 2218kcal
23(金)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 727kcal ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ ひじきの煮つけ ゼリー エネルギー 648kcal 焼き肉丼 味噌汁 がんもの煮もの 三色だんご エネルギー 820kcal イタリانسパゲッツイ 角切りサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 0kcal	エネルギー 742kcal ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 柳川煮 おろし和え 豚肉甘辛丼 エネルギー 588kcal やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ エネルギー 562kcal ごはん そうめん汁 照り焼きチキン ひじきの煮つけ 白菜の柚和え エネルギー 683kcal ごはん けんちん汁 あけだし豆腐のあんかけ 肉みそサラダ ゼリー エネルギー 743kcal ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ ピーマン ゼリー エネルギー 585kcal	エネルギー 1981kcal
24(土)	味噌汁 だし巻き卵 しそ昆布佃煮 ヨーグルト エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 725kcal 肉味噌スパゲッツイ 海藻サラダ バナナ エネルギー 727kcal ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ ひじきの煮つけ ゼリー エネルギー 648kcal 焼き肉丼 味噌汁 がんもの煮もの 三色だんご エネルギー 820kcal イタリانسパゲッツイ 角切りサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 0kcal	エネルギー 637kcal ごはん 中華スープ さわらの幽庵焼き 厚揚げとひじきの煮物 酢味噌和え エネルギー 626kcal 親子どんぶり 豆腐のおすまし キャベツの甘酢和え 五目豆 エネルギー 689kcal	エネルギー 1981kcal
25(日)	コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 727kcal ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ ひじきの煮つけ ゼリー エネルギー 648kcal 焼き肉丼 味噌汁 がんもの煮もの 三色だんご エネルギー 820kcal イタリانسパゲッツイ 角切りサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 0kcal	エネルギー 982kcal ごはん ニラと春雨のスープ 照り焼きチキン ごぼうサラダ ヨーグルト エネルギー 742kcal ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 柳川煮 おろし和え 豚肉甘辛丼 エネルギー 588kcal やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ エネルギー 562kcal ごはん そうめん汁 照り焼きチキン ひじきの煮つけ 白菜の柚和え エネルギー 683kcal ごはん けんちん汁 あけだし豆腐のあんかけ 肉みそサラダ ゼリー エネルギー 743kcal ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ ピーマン ゼリー エネルギー 585kcal	エネルギー 2086kcal
26(月)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 727kcal ごはん 麩のすまし汁 みそ豚ステーキ ひじきの煮つけ ゼリー エネルギー 648kcal 焼き肉丼 味噌汁 がんもの煮もの 三色だんご エネルギー 820kcal イタリانسパゲッツイ 角切りサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 0kcal	エネルギー 742kcal ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 柳川煮 おろし和え 豚肉甘辛丼 エネルギー 588kcal やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ エネルギー 562kcal ごはん そうめん汁 照り焼きチキン ひじきの煮つけ 白菜の柚和え エネルギー 683kcal ごはん けんちん汁 あけだし豆腐のあんかけ 肉みそサラダ ゼリー エネルギー 743kcal ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ ピーマン ゼリー エネルギー 585kcal	エネルギー 1946kcal
27(火)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 820kcal イタリانسパゲッツイ 角切りサラダ 杏仁豆腐	エネルギー 0kcal	エネルギー 588kcal やきかまのおすまし いかの酢のもの キーウイフルーツ エネルギー 562kcal ごはん そうめん汁 照り焼きチキン ひじきの煮つけ 白菜の柚和え エネルギー 683kcal ごはん けんちん汁 あけだし豆腐のあんかけ 肉みそサラダ ゼリー エネルギー 743kcal ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ ピーマン ゼリー エネルギー 585kcal	エネルギー 1847kcal
28(水)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 775kcal ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 すき焼き風煮物 小 春雨の酢の物 エネルギー 773kcal ごはん トマトまスープ ムニエルのヨーグルトソース 海藻サラダ バナナ エネルギー 615kcal ごはん 豆腐のお吸物 チキンカツ れんこんと人参のきんぴら煮 りんご おやつ エネルギー 829kcal	エネルギー 168kcal	エネルギー 2057kcal エネルギー 2019kcal	エネルギー 2057kcal
29(木)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 775kcal ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 すき焼き風煮物 小 春雨の酢の物 エネルギー 773kcal ごはん トマトまスープ ムニエルのヨーグルトソース 海藻サラダ バナナ エネルギー 615kcal ごはん 豆腐のお吸物 チキンカツ れんこんと人参のきんぴら煮 りんご おやつ エネルギー 829kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 2019kcal	エネルギー 2019kcal
30(金)	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 615kcal ごはん 豆腐のお吸物 チキンカツ れんこんと人参のきんぴら煮 りんご おやつ エネルギー 829kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 1976kcal	エネルギー 1976kcal
	エネルギー パンケーキ コンソメスープ ポテマカサラダ チーズ コーヒ エネルギー 味噌汁 納豆 こんにやくの煮もの	エネルギー 829kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 1885kcal	エネルギー 1885kcal