

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
1(木)	胚芽ローレルパン ミネストローネスープ にんにくの芽のソテー 牛乳	みぞれわさび豚丼 とろろこんぶ汁 トマトとオクラの和え物 キーマウイフルーツ		ごはん 豚汁 照り焼き魚 茄子の含め煮 ヤクルト エネルギー 567kcal	エネルギー 1764kcal
2(金)	エネルギー 656kcal 黒ごまローレルパン じゃが芋とソーセージのスープ 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 541kcal ごはん カリフラワーのカレースープ 豚肉の黒酢あんかけ いんげんの柳川煮 オレンジ	エネルギー 0kcal	高菜チヤーハン 絹さやと帆立でのスープ 中華和え ふかし芋	エネルギー 1764kcal
3(土)	エネルギー 652kcal ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 464kcal	エネルギー 830kcal きのこスパゲッティ ハンブキンサラダ 黒蜜寒天	エネルギー 0kcal	エネルギー 576kcal 肉味噌丼 やきかまのおすまし ゆかり和え たまご豆腐	エネルギー 2058kcal
4(日)	エネルギー 544kcal ごはん 味噌汁 五目卵焼き たいみそ ヨーグルト エネルギー 484kcal	エネルギー 595kcal ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め マカロニサラダ フルーチェ エネルギー 638kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 663kcal ごはん 中華スープ 鱈のねぎ味噌焼き レバーの煮物 もやしのナムル エネルギー 673kcal	エネルギー 1722kcal
5(月)	エネルギー 544kcal ごはん 味噌汁 糸昆布の煮物 牛乳 エネルギー 566kcal	エネルギー 692kcal 魚のからあげどん すまし汁 がんもと人参の煮物 わらびもち エネルギー 754kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 650kcal ごはん 麩のおすまし汁 魚の西京焼き かほちやの煮物 小松菜ののり和え エネルギー 546kcal	エネルギー 1855kcal
6(火)	エネルギー 484kcal ごはん 味噌汁 煮豆 糸昆布の煮物 牛乳 エネルギー 566kcal	エネルギー 853kcal きつねうどん サラダ巻き ほうれんそうの和えもの コーヒージェリー	エネルギー 0kcal	エネルギー 546kcal ごはん せん切り野菜のスープ 豚ニラのさんが焼き ちんげん菜の卵とじ バナナ	エネルギー 1883kcal
7(水)	エネルギー 407kcal ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 47kcal	エネルギー 692kcal 魚のからあげどん すまし汁 がんもと人参の煮物 わらびもち エネルギー 754kcal	エネルギー 168kcal	エネルギー 650kcal ごはん 麩のおすまし汁 魚の西京焼き かほちやの煮物 小松菜ののり和え エネルギー 546kcal	エネルギー 2076kcal
8(木)	エネルギー 407kcal ごはん 味噌汁 ひじきの煮つけ ふりかけ ジョア エネルギー 457kcal	エネルギー 754kcal サントイッチ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト フランクグック エネルギー 1104kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 689kcal ごはん 白菜のスープ スパイシーチキン 竹輪とピーマンの味噌炒め バナナ	エネルギー 1850kcal
9(金)	エネルギー 671kcal ごはん 味噌汁 じゃが芋のバター焼き 時雨佃煮 ヨーグルト エネルギー 496kcal	エネルギー 566kcal きのこごはん かきたま汁 鱈の塩焼き 大根おろし チンゲン菜ともやしのゴマ醤油和え 牛肉とごぼう炒め煮 エネルギー 789kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 757kcal ごはん 豆腐のおすまし スタミナ炒め マカロニサラダ 焼きいも エネルギー 774kcal	エネルギー 2059kcal
10(土)	エネルギー 588kcal ごはん 味噌汁 ウインナー ふりかけ 牛乳 エネルギー 583kcal	エネルギー 626kcal 家ごはん とろろ汁 照り焼き魚 小松菜のごま和え 大根の細切り炒め エネルギー 504kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 555kcal ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き やっこ豆腐 肉詰めいなりの煮物 エネルギー 596kcal	エネルギー 1769kcal
11(日)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 769kcal マーボ一飯 コールスローサラダ きょうざ マンゴープリン エネルギー 821kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 502kcal ごはん 茶碗蒸し 煮魚 豆腐の味噌かけ 小松菜のおかか和え エネルギー 502kcal	エネルギー 1812kcal
12(月)	エネルギー 541kcal ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 541kcal	エネルギー 769kcal マーボ一飯 コールスローサラダ きょうざ マンゴープリン エネルギー 821kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
13(火)	エネルギー 571kcal レネンローレルパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 エネルギー 648kcal	エネルギー 753kcal ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 福神漬 エネルギー 887kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 592kcal ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 シューマイ 枝豆 エネルギー 794kcal	エネルギー 2016kcal
14(水)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
15(木)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
16(金)	エネルギー 571kcal レネンローレルパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 エネルギー 648kcal	エネルギー 753kcal ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 福神漬 エネルギー 887kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 592kcal ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 シューマイ 枝豆 エネルギー 794kcal	エネルギー 2016kcal
17(土)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
18(日)	エネルギー 541kcal ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 541kcal	エネルギー 769kcal マーボ一飯 コールスローサラダ きょうざ マンゴープリン エネルギー 821kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 502kcal ごはん 茶碗蒸し 煮魚 豆腐の味噌かけ 小松菜のおかか和え エネルギー 502kcal	エネルギー 1812kcal
19(月)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
20(火)	エネルギー 571kcal レネンローレルパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 エネルギー 648kcal	エネルギー 753kcal ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 福神漬 エネルギー 887kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 592kcal ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 シューマイ 枝豆 エネルギー 794kcal	エネルギー 2016kcal
21(水)	エネルギー 541kcal ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 541kcal	エネルギー 769kcal マーボ一飯 コールスローサラダ きょうざ マンゴープリン エネルギー 821kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
22(木)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
23(金)	エネルギー 571kcal レネンローレルパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 エネルギー 648kcal	エネルギー 753kcal ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 福神漬 エネルギー 887kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 592kcal ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 シューマイ 枝豆 エネルギー 794kcal	エネルギー 2016kcal
24(土)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
25(日)	エネルギー 541kcal ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 541kcal	エネルギー 769kcal マーボ一飯 コールスローサラダ きょうざ マンゴープリン エネルギー 821kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 502kcal ごはん 茶碗蒸し 煮魚 豆腐の味噌かけ 小松菜のおかか和え エネルギー 502kcal	エネルギー 1812kcal
26(月)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
27(火)	エネルギー 571kcal レネンローレルパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 エネルギー 648kcal	エネルギー 753kcal ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 福神漬 エネルギー 887kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 592kcal ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 シューマイ 枝豆 エネルギー 794kcal	エネルギー 2016kcal
28(水)	エネルギー 541kcal ごはん 味噌汁 キャベツのソテー 牛乳 エネルギー 541kcal	エネルギー 769kcal マーボ一飯 コールスローサラダ きょうざ マンゴープリン エネルギー 821kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
29(木)	エネルギー 541kcal 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 542kcal	エネルギー 821kcal 天丼 麩のおすまし汁 酢のもの ジョア エネルギー 753kcal	エネルギー 0kcal	エネルギー 687kcal ごはん 大根のスープ オムレツ ごぼうサラダ バナナ	エネルギー 2050kcal
30(金)	エネルギー 571kcal レネンローレルパン コンソメスープ たまご入りソテー ジャム 牛乳 エネルギー 648kcal	エネルギー 753kcal ハッシュドビーフ 角切りサラダ あんみつ 福神漬 エネルギー 887kcal	エネルギー 100kcal	エネルギー 592kcal ごはん 豆腐のスープ 八宝菜 シューマイ 枝豆 エネルギー 794kcal	エネルギー 2016kcal