

予定献立表

平成 29年 1月 16日 ~ 平成 29年 1月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 れんこんのきんぴら ふりかけ 牛乳 495 kcal	肉うどん あげだし豆腐 海藻サラダ りんご 671 kcal	エクレア 205 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 焼き魚 ほうれんそうの和えもの がんもとゆでた卵の煮物 774 kcal	2145 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 厚切りハム かぼちゃの煮物 ヨーグルト 596 kcal	ちゃんぽん麺 焼き餃子 大根サラダ キウイフルーツ 613 kcal	パン 168 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ 豚肉のピカタ 切り干し大根と半平の煮物 ゼリー 745 kcal	2122 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 豆腐の味噌かけ にしん佃煮 牛乳 626 kcal	高菜チャーハン 絹さやと帆立でのスープ 中華和え バナナ 497 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 干草焼き いかの酢のもの 夏みかん缶 701 kcal	1824 kcal
19(木)	中華まん 中華スープ ブロッコリーのソテー チーズ 牛乳 442 kcal	ごはん やきかまのおすまし 白身魚のごま味噌焼き かぶの煮物 ベビーパン缶 615 kcal	0 kcal	豚にら丼 味噌汁 ひじきの煮つけ 白菜のおひたし 582 kcal	1639 kcal
20(金)	パンケーキ コンソメスープ プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ ヨーグルト 537 kcal	赤飯 とろろこんぶ汁 鶏天 里芋の白和え ヤクルト 774 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の菜種焼 蒸しなすのみそかけ キウイフルーツ 739 kcal	2050 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 納豆和え 厚揚げの煮物 牛乳 632 kcal	ビビンバ丼 中華スープ シューマイ マンゴープリン 843 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 かじきの和風ムニエル 高野豆腐の卵閉じ バナナ 538 kcal	2013 kcal
22(日)	バターロールパン コンソメスープ ハッシュポテト ジャム オレンジジュース 516 kcal	五目ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 筑前煮 フルーチェ 571 kcal	0 kcal	ごはん ちんげん菜のスープ 麻婆春雨 たこときゅうりの酢のもの みかん 647 kcal	1734 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 さつま芋の炒め煮 のり佃煮 牛乳 570 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 揚げ魚ねぎソース 和風サラダ もやしのナムル 682 kcal	0 kcal	親子どんぶり 根菜汁 蒸しなすおろしポン酢 りんご 655 kcal	1907 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 462 kcal	肉味噌スバゲッテイ ポテトサラダ バナナ 763 kcal	パン 140 kcal	ごはん クラムチャウダー ハニーマスタードチキン ピーナッツ和え ヘム鉄ゼリー 780 kcal	2145 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 時雨佃煮 牛乳 571 kcal	スタミナ丼 なめこ汁 かぶの浅漬け 夏みかん缶 768 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 焼き魚 かぼちゃの煮物 牛乳寒 680 kcal	2019 kcal
26(木)	ホットドック ペーザンスープ じゃが芋のバター焼き ブルーンドライフルーツ 牛乳 548 kcal	ごはん 味噌汁 鮭のめんたいマヨ焼き かりかりベーコンのサラダ ひじきの煮つけ 734 kcal	0 kcal	ごはん ビーフシチュー ごぼうサラダ キウイフルーツ 747 kcal	2029 kcal
27(金)	食パン ミネストローネスープ 野菜炒め ジャム フルーツヨーグルト 461 kcal	具いっぱいうどん 稲荷寿司 いんげんの味噌和え 抹茶ゼリー 742 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 スペイン風オムレツ レバーの甘辛煮 バナナ 629 kcal	1832 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 納豆 牛乳 570 kcal	ごはん すまし汁 みそ豚ステーキ れんこんと人参のきんぴら煮 ジョア 734 kcal	0 kcal	中華丼 ちんげん菜のスープ 春雨の酢の物 コーヒゼリー 597 kcal	1901 kcal
29(日)	小倉サンドロール コンソメスープ ゆでたまご ヘム鉄ゼリー 牛乳 540 kcal	ごはん そうめん汁 ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 フルーチェ 687 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 照り焼き魚 豆腐の味噌かけ オレンジ 552 kcal	1779 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 たいみそ のむヨーグルト 618 kcal	ドライカレー シーフードサラダ ベビーパン缶 784 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 煮豚 マカロニソテー みかん 764 kcal	2166 kcal
31(火)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト 514 kcal	きのこそば 竹輪のごま揚げ 大根サラダ りんごジュース 614 kcal	パン kcal	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 里芋の含め煮 海藻サラダ 545 kcal	1813 kcal