

予定献立表

平成 29年 1月 1日 ~ 平成 29年 1月 15日

| 日     | 朝食  | 昼食   | 間食     | 夕食  | 備考        |
|-------|---|--|--------|---|-----------|
| 1(日)  | 雑煮<br>だし巻き卵<br>黒豆<br>たつくり<br>ヨーグルト<br>539 kcal                    | ごはん<br>茶碗蒸し<br>さしみ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>お饅頭<br>753 kcal            | 0 kcal | ごはん<br>味噌汁<br>ゆで鶏のごま醤油かけ<br>ごぼうと豚肉の炒め煮<br>レタスときゅうりとスパサラ<br>719 kcal | 2011 kcal |
| 2(月)  | ごはん<br>すまし汁<br>にしん佃煮<br>三色きんとん<br>ふりかけ<br>479 kcal                | ポークカレー<br>スパゲティサラダ<br>漬物<br>ケーキ<br>792 kcal                    | 0 kcal | ごはん<br>白はんぺんのおすまし<br>鮭のオーロラ焼き<br>さつまいもの甘煮<br>りんご<br>691 kcal        | 1962 kcal |
| 3(火)  | ごはん<br>味噌汁<br>たたきごぼう<br>かまぼこ<br>おたふくまめ<br>615 kcal                | みそ煮込みうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>大根と半平の煮物<br>ヨーグルト<br>660 kcal           | 0 kcal | ごはん<br>卵豆腐のおすまし<br>ピーマンの肉詰め<br>大根のそぼろ煮<br>野菜のごまマヨ和え<br>705 kcal     | 1980 kcal |
| 4(水)  | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー<br>金時豆<br>牛乳<br>654 kcal                      | 牛丼<br>麩のすまし汁<br>長芋ののり和え<br>オレンジ<br>673 kcal                    | 0 kcal | ごはん<br>わかめとねぎのおすまし<br>魚の七味焼き<br>生麩と里芋の含め煮<br>夏みかん缶<br>693 kcal      | 2020 kcal |
| 5(木)  | ごはん<br>味噌汁<br>肉詰めいなりの煮物<br>大豆の佃煮<br>牛乳<br>644 kcal                | ごはん<br>味噌汁<br>照り焼き魚<br>角切りサラダ<br>筑前煮<br>704 kcal               | 0 kcal | ごはん<br>じゃが芋とベーコンのスープ<br>みそ味照り焼きチキン<br>胡瓜とくらげの酢の物<br>ゼリー<br>714 kcal | 2062 kcal |
| 6(金)  | ごはん<br>味噌汁<br>野菜はんぺんの煮物<br>ふりかけ<br>ヤクルト<br>462 kcal               | ごはん<br>コンソメスープ<br>タンドリーチキン<br>揚げ茄子のおろし煮<br>白菜のおしたし<br>729 kcal | 0 kcal | ごはん<br>豆腐のスープ2<br>八宝菜<br>焼き餃子<br>大学芋<br>798 kcal                    | 1989 kcal |
| 7(土)  | 七草粥<br>だし巻き卵<br>ねりうめ<br>かぼちゃの煮物<br>牛乳<br>506 kcal                 | ソース焼きそば<br>さくさくコロケ<br>豚しゃぶサラダ<br>のむヨーグルト<br>835 kcal           | 0 kcal | マーボー飯<br>中華スープ<br>春巻き<br>中華和え<br>751 kcal                           | 2092 kcal |
| 8(日)  | ハムサンドロール<br>クリームシチュー<br>じゃが芋のバター焼き<br>チーズ<br>オレンジジュース<br>608 kcal | 親子どんぶり<br>豆腐のおすまし<br>いかの酢のもの<br>ごぼうサラダ<br>フルーチェ<br>808 kcal    | 0 kcal | ごはん<br>かきたま汁<br>鶏のごま風味焼き<br>ポテトサラダ<br>キーウイフルーツ<br>767 kcal          | 2183 kcal |
| 9(月)  | ごはん<br>味噌汁<br>大根と厚あげの煮物<br>うめぼし<br>ヤクルト<br>446 kcal               | ごはん<br>コンソメスープ<br>鮭のめんたいマヨ焼き<br>トマトのサラダ<br>ペビーパイン缶<br>658 kcal | 0 kcal | ごはん<br>白味噌汁<br>鶏肉治部煮<br>ビーフン<br>なめらかプリン<br>761 kcal                 | 1865 kcal |
| 10(火) | ごはん<br>味噌汁<br>ししゃも<br>じゃがいもと人参の煮物<br>ヨーグルト<br>556 kcal            | イタリانسパゲッティ<br>大根サラダ<br>りんご<br>635 kcal                        | パン     | ごはん<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ野菜あんかけ<br>酢味噌和え<br>バナナ<br>543 kcal             | 1902 kcal |
| 11(水) | ごはん<br>味噌汁<br>ぜんまいの煮物<br>だし巻き卵<br>牛乳<br>540 kcal                  | ごはん<br>根菜の味噌汁<br>鶏肉の油淋鶏<br>海草サラダ<br>オレンジ<br>765 kcal           | 0 kcal | さんまの蒲焼きどん<br>やきかまのおすまし<br>辛子和え<br>枝豆<br>638 kcal                    | 1943 kcal |
| 12(木) | クロワッサン<br>コーンスープ<br>ベーコンエッグ<br>ブルーンドライフルーツ<br>ヨーグルト<br>590 kcal   | 握り寿司<br>かきたま汁<br>がんと人参の煮物<br>みかん<br>905 kcal                   | 0 kcal | ごはん<br>けんちん汁<br>魚の西京焼き<br>里芋の含め煮<br>ゼリー<br>621 kcal                 | 2116 kcal |
| 13(金) | ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮もの<br>煮豆<br>牛乳<br>628 kcal                     | 中華丼<br>きのこスープ<br>シューマイ<br>ごまだんご<br>833 kcal                    | 0 kcal | ごはん<br>茶そば汁<br>おでん<br>錦糸和え ほうれんそう<br>黒蜜寒天<br>772 kcal               | 2233 kcal |
| 14(土) | ごはん<br>味噌汁<br>ウインナー<br>かぼちゃの煮物<br>牛乳<br>635 kcal                  | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>チキンナゲット<br>バナナ<br>771 kcal              | 0 kcal | ごはん<br>中華スープ<br>八宝菜<br>蒸しなすおろしポン酢<br>バナナ<br>553 kcal                | 1959 kcal |
| 15(日) | 黒糖ロールパン<br>クリームシチュー<br>ゆでたまご<br>ブルーンドライフルーツ<br>野菜ジュース<br>535 kcal | ごはん<br>味噌汁<br>ブルコギビーフ<br>ポテトサラダ<br>フルーチェ<br>776 kcal           | 0 kcal | ごはん<br>白はんぺんのおすまし<br>煮魚<br>おろし和え<br>みかん<br>606 kcal                 | 1917 kcal |