

予定献立表

平成 29年 11月 1日 ~ 平成 29年 11月 15日

| 日 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 備考 |
|-------|---|---|----------------|---|-----------|
| 1(水) | ごはん 味噌汁 さつまいもの炒め煮 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 584 kcal | 親子どんぶり 麩の味噌汁 厚揚げのねぎだれ オレンジ 693 kcal | 0 kcal | ごはん ちんげん菜のスープ 麻婆茄子 シューマイ 白玉フルーツ 734 kcal | 2011 kcal |
| 2(木) | 食パン コンソメスープ じゃが芋のバター焼き ジャム 牛乳 468 kcal | ごはん かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら もみじまんじゅう 753 kcal | 0 kcal | チキンライス コーンスープ 角切りサラダ 枝豆 847 kcal | 2068 kcal |
| 3(金) | ロールパン ミネストローネスープ オムレツ ジャム 牛乳 530 kcal | カレーライス ミンチカツ 漬物 ローリー 790 kcal | 0 kcal | ごはん 味噌汁 肉豆腐 錦糸和え ほうれんそう バナナ 524 kcal | 1844 kcal |
| 4(土) | パン オニオンスープ ハッシュポテト チーズ オレンジジュース 595 kcal | 焼き肉丼 味噌汁 京風しゅうまい煮物 たいやき 967 kcal | 0 kcal | ごはん けんちん汁 煮魚 ブロッコリーのサラダ ベビーパイン缶 693 kcal | 2255 kcal |
| 5(日) | ごはん 味噌汁 はんぺんの煮もの ふりかけ ヨーグルト 491 kcal | スパゲッティクリームソース シーフードサラダ プリン 638 kcal | 0 kcal | ごはん 豆腐のおすまし 千草焼き 茄子の味噌煮 スイートポテト 789 kcal | 1918 kcal |
| 6(月) | ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 461 kcal | ごはん ゆばのおすまし 鱈のごま味噌焼き 里芋の煮物 胡瓜とくらげの酢の物 650 kcal | 0 kcal | ごはん 味噌汁 ハニーマスタードチキン かぼちゃの煮物 ゼリー 746 kcal | 1857 kcal |
| 7(火) | ごはん 味噌汁 厚切りハム こんにゃくの煮もの ヨーグルト 583 kcal | ラーメン 春巻き カリフラワーのサラダ マンゴープリン 648 kcal | パン 168 kcal | ごはん 具だくさん汁 魚の七味焼き 切り干し大根 沢庵 629 kcal | 2028 kcal |
| 8(水) | ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 537 kcal | ごはん 白味噌汁 豚ニラのさんが焼き れんこんのいり煮 フルーツカクテル缶 759 kcal | 0 kcal | さんまの蒲焼きどん なめこ汁 ごま和風ドレサラダ バナナ 628 kcal | 1924 kcal |
| 9(木) | 黒糖ロールパン コーンスープ ほうれん草オムレツ チーズ 牛乳 638 kcal | ごはん 味噌汁 揚げ魚ねぎソース 筑前煮 夏みかん缶 804 kcal | 0 kcal | ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め 長芋ののり和え りんご 535 kcal | 1977 kcal |
| 10(金) | 食パン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 503 kcal | ごはん なすの味噌汁 スパイシーチキン じゃがいもの煮物 小松菜のごま和え 665 kcal | 0 kcal | カレーピラフ ささみスープ コールスローサラダ りんごジュース 620 kcal | 1788 kcal |
| 11(土) | ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 ヨーグルト 533 kcal | ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれんそうの和えもの バナナ 602 kcal | 0 kcal | ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華和え ごまだんご 870 kcal | 2005 kcal |
| 12(日) | クロワッサン カレースープ スクランブルエッグ ヘム鉄ゼリー 牛乳 659 kcal | ごはん ワンタンスープ 鶏ももの照り焼き いんげんの味噌和え フルーチェ 672 kcal | 0 kcal | ごはん 味噌汁 照り焼き魚 さといもの煮物 ごま和風ドレサラダ 688 kcal | 2019 kcal |
| 13(月) | ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 443 kcal | 中華飯 かにたまスープ 大根サラダ 杏仁豆腐 663 kcal | 0 kcal | ごはん 白味噌汁 ミートローフ カボチャサラダチーズいり キーウイフルーツ 854 kcal | 1960 kcal |
| 14(火) | ごはん 味噌汁 れんこんとちくわのいり煮 にしん佃煮 ヨーグルト 498 kcal | 肉玉うどん 白菜のおひたし バナナ 582 kcal | パン 168 kcal | ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のもろみ焼き 厚揚げとひじきの煮物 枝豆 709 kcal | 1957 kcal |
| 15(水) | ごはん 味噌汁 だし巻き卵 納豆和え ヨーグルト 478 kcal | ごはん なめこ汁 鮭のめんたいマヨ焼き きんぴらごぼう ベビーパイン缶 719 kcal | 0 kcal | ごはん ポトフ スパゲティサラダ フルーツインゼリー 820 kcal | 2017 kcal |