

予定献立表

平成 29年 6月 1日 ~ 平成 29年 6月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(木)	レーズンロールパン クリームシチュー プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 608 kcal	ごはん 白菜のスープ 豚肉のピカタ 厚揚げの煮物 オレンジ 734 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋きんとん いんげんのおかか和え 642 kcal	1984 kcal
2(金)	食パン ミネストローネスープ ポテトとウインナーソーテー ジャム 牛乳 595 kcal	三色丼 白味噌汁 たこときゅうりの酢のもの バナナ 645 kcal	0 kcal	ごはん ロールキャベツ れんこんのきんぴら アスパラサラダ 570 kcal	1810 kcal
3(土)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 ぜんまいの煮物 ヨーグルト 527 kcal	ごはん すまし汁 魚の七味焼き 切り干し大根の煮物 大学芋 709 kcal	0 kcal	高菜チャーハン コーン入り中華スープ シューマイ 春雨の和え物 642 kcal	1878 kcal
4(日)	クロワッサン コーンスープ ハムエッグ ヘム鉄ゼリー 牛乳 660 kcal	焼き肉丼 豆腐のおすまし いかの酢のもの コーヒーゼリー 623 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 蒸し鶏香味だれ ビーフン 枝豆 735 kcal	2018 kcal
5(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 459 kcal	ごはん 麩のすまし汁 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 730 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 スペイン風オムレツ 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 613 kcal	1802 kcal
6(火)	ごはん 白味噌汁 大根と半平の煮物 納豆 野菜ジュース 534 kcal	冷やし中華 肉団子の餅米蒸し フルーツヨーグルト 701 kcal	パン 168 kcal	ごはん やきかまのおすまし 白身魚のごま味噌焼き がんと人参の煮物 小松菜のり和え 662 kcal	2065 kcal
7(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 502 kcal	ごはん オニオンスープ ピザ風味チキン ポテトサラダ メロン 753 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 あげだし豆腐の小松菜あんかけ きんぴらごぼう フルーツカクテル缶 709 kcal	1964 kcal
8(木)	ほうれんそうロールパン クリームシチュー ウインナー ヘム鉄ゼリー 牛乳 740 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 いり豆腐 辛子和え 733 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 煮豚 和風サラダ キーウイフルーツ 673 kcal	2146 kcal
9(金)	バターロールパン キャベツのスープ オムレツ チーズ 牛乳 567 kcal	ごはん かきたま汁 油淋鶏 中華風ごま和え 枝豆 879 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 照り焼き魚 かぼちゃの煮物 めかぶ和え 495 kcal	1941 kcal
10(土)	サンドロール オレンジジュース 398 kcal	チキンカレー ブロッコリーサラダ 漬物 ヨーグルト 811 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 八宝菜 焼き餃子 ベビーパイン缶 652 kcal	1861 kcal
11(日)	ごはん 味噌汁 煮豆 竹輪の煮物 ヨーグルト 518 kcal	スパゲッティミートソース コロケ 大根サラダ りんごジュース 921 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 鯖の塩焼き 筑前煮 ブロッコリーツナ和え 749 kcal	2188 kcal
12(月)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ 時雨佃煮 豆乳 562 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼きチキン 切り干し大根の酢の物 キーウイフルーツ 783 kcal	0 kcal	マーボー飯 中華スープ 春巻き もやしのナムル 737 kcal	2082 kcal
13(火)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 納豆 ヨーグルト 524 kcal	冷やしうどん かきあげ 錦糸和え 475 kcal	パン 168 kcal	ごはん 中華春雨スープ ブルコギビーフ カボチャサラダチーズいり ゼリー 798 kcal	1965 kcal
14(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 455 kcal	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 肉じゃが いんげんの和え物 653 kcal	0 kcal	ごはん カリフラワーのカレースープ チキンカツ 海草サラダ ジョア 826 kcal	1934 kcal
15(木)	黒糖ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 579 kcal	親子どんぶり とろろこんぶ汁 いかの酢のもの ミルクプリン 681 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鮭のオーロラ焼き 豆腐肉みそ 小松菜のお浸し 716 kcal	1976 kcal