

予定献立表

平成 29年 8月 1日 ~ 平成 29年 8月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 455 kcal	ソース焼きそば コロッケ ごぼうサラダ 666 kcal	パン 168 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 煮豚 きゅうりの塩昆布和え キーウイフルーツ 681 kcal	1970 kcal
2(水)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ たいみそ 野菜ジュース 546 kcal	マーボー飯 中華スープ 春巻き もやしのナムル 737 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の塩焼き 肉団子の煮物 おくらのごま和え 699 kcal	1982 kcal
3(木)	食パン コーンスープ ポテトとウインナーソテー ジャム 牛乳 600 kcal	ごはん オニオンスープ ポークソテー 大根とごぼうの煮物 メロン 752 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ ゼリー 744 kcal	2096 kcal
4(金)	バターロールパン コンソメスープ オムレツ ハム鉄ゼリー 牛乳 479 kcal	ごはん 豚汁 鰯の有馬煮 和風サラダ ジョア 616 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏のソテー きのこソース ビーフン 夏みかん缶 745 kcal	1840 kcal
5(土)	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 にしん佃煮 ヨーグルト 520 kcal	シーフードピラフ きのこスープ 肉団子トマト煮 バナナ 596 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚肉の生姜とろみ炒め 冷奴 ふかし芋 639 kcal	1755 kcal
6(日)	黒糖ロールパン ミネストローネスープ ウインナー ブルーンドライフルーツ 牛乳 639 kcal	ごはん なめこ汁 野菜炒め たこきゅうりの酢のもの フルーチェ 596 kcal	0 kcal	やきとりどん 白味噌汁 ほうれんそうののり和え 沢庵 776 kcal	2011 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 味付けのり ヨーグルト 472 kcal	ごはん 麩のすまし汁 油淋鶏 中華風ごま和え 杏仁豆腐 833 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 干草焼き レバーの煮もの トマトのサラダ 672 kcal	1977 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 509 kcal	山菜そば(冷) 稲荷寿司 さやえんどうの卵とじ 718 kcal	アイスクリーム 162 kcal	ごはん いか団子のスープ 鰯のねぎ味噌焼き 白菜のおひたし オレンジ 563 kcal	1952 kcal
9(水)	ごはん 味噌汁 さつま芋の炒め煮 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 522 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鮭のチーズ焼き 柳川煮 ゴールドンキウイ 566 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 豚とねぎの炒め物 小松菜のおかか和え 枝豆 544 kcal	1632 kcal
10(木)	レーズンロールパン コンソメスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 519 kcal	夏野菜カレーライス シーフードサラダ 漬物 りんごジュース 734 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 蒸し鶏香味だれ 冬瓜のうすくず煮 バナナ 603 kcal	1856 kcal
11(金)	食パン クリームシチュー ハッシュポテト ジャム 牛乳 535 kcal	牛丼 麩のすまし汁 長芋ののり和え ゼリー 722 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 野菜のごまマヨ和え スイートポテト 751 kcal	2008 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬け ヨーグルト 420 kcal	スパゲッティミートソース クリームコロッケ ペビーパイン缶 813 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 厚あげの煮物 春雨の中華和え 604 kcal	1837 kcal
13(日)	クロワッサン コーンスープ ウインナー ハム鉄ゼリー 牛乳 534 kcal	ちらし寿司 とろろこんぶ汁 肉詰めいなりの煮物 おだんご 740 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き いり豆腐 ほうれん草ごま和え 615 kcal	1889 kcal
14(月)	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 だし巻き卵 野菜ジュース 462 kcal	バターロールパン ビーフシチュー チキンナゲット のむヨーグルト 686 kcal	0 kcal	ごはん 肉団子と野菜のスープ 鶏肉のみそネーズ焼き カボチャサラダチーズいり 黒蜜寒天 880 kcal	2028 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 531 kcal	ごはん そうめん汁 さばのみそ煮 トマトとオクラの和え物 桃缶 609 kcal	0 kcal	チャーシュー丼 味噌汁 キャベツの梅肉和え コーヒーゼリー 771 kcal	1911 kcal