

予定献立表

平成 30年 1月 1日 ~ 平成 30年 1月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	雑煮 だし巻き卵 黒豆 たつくり ヨーグルト 422 kcal	ごはん 茶碗蒸し さしみ じゃがいものそぼろ煮 お饅頭 778 kcal	0 kcal	ごはん ちくわと春菊のおすまし すき焼き風煮 たこきゅうりの酢のもの みかん 691 kcal	1891 kcal
2(火)	ごはん すまし汁 八幡巻き 豆きんとん 生酢 642 kcal	ポークカレー さくさくコロケ ブロッコリーのおかか和え 漬物 883 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 煮魚 錦糸和え ほうれんそう バナナ 461 kcal	1986 kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 たたきごぼう 笹かまぼこ にしん佃煮 493 kcal	みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ 枝豆 みかん 656 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼きチキン 蒸しなすおろしポン酢 さつま芋きんとん 811 kcal	1960 kcal
4(木)	ごはん 味噌汁 チキンナゲット 大豆の佃煮 ヨーグルト 489 kcal	牛丼 麩のすまし汁 長芋ののり和え オレンジ 673 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし みそ味照り焼きチキン 胡瓜とくらげの酢の物 ゼリー 638 kcal	1800 kcal
5(金)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 554 kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ りんご 697 kcal	0 kcal	ごはん 茶そば汁 関東煮 白菜のおひたし 枝豆 625 kcal	1876 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろあん 時雨佃煮 ヨーグルト 566 kcal	天津飯 ワンタンスープ かぶの浅漬け ごまだんご 671 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め 切り干し大根と半平の煮物 バナナ 512 kcal	1749 kcal
7(日)	七草粥 だし巻き卵 ねりうめ かぼちゃの煮物 ヨーグルト 435 kcal	ごはん ベーザンスープ スパイスステーキ かぶの煮物 フルーチェ 610 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐の味噌かけ 小松菜のおかか和え 615 kcal	1660 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 487 kcal	ごはん 根菜の味噌汁 鶏とピーマンの炒め物 もやしのナムル プリン 596 kcal	0 kcal	さんまの蒲焼きどん ちくわと春菊のおすまし 里芋の白和え 枝豆 671 kcal	1754 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 ししゃも じゃがいもと人参の煮物 ヨーグルト 556 kcal	味噌ラーメン えびまよ ごま和え パン 704 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ ゼリー 709 kcal	1969 kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 大根と厚あげの煮物 にしん佃煮 ヨーグルト 502 kcal	ごはん コンソメスープ 鮭のめんたいマヨ焼き 切干大根サラダ オレンジ 671 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 鶏のごま風味焼き ポテトサラダ バナナ 775 kcal	1948 kcal
11(木)	バターロールパン コーンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 555 kcal	握り寿司 かきたま汁 がんと人参の煮物 みかん 905 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 竹輪の煮物 白玉あんみつ 734 kcal	2194 kcal
12(金)	レーズンロールパン オニオンスープ ゆでたまご チーズ 牛乳 541 kcal	ハヤシライス 大根サラダ 漬物 のむヨーグルト 843 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし みそ味照り焼きチキン 胡瓜とくらげの酢の物 ゼリー 632 kcal	2016 kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 499 kcal	あんかけスパゲッティ ブロッコリーツナ和え キウイフルーツ 656 kcal	0 kcal	他人丼 やきかまのおすまし 小松菜のごま和え ベビーパイン缶 642 kcal	1797 kcal
14(日)	中華まん 中華スープ チキンナゲット チーズ 牛乳 447 kcal	ごはん 味噌汁 ブルコギビーフ 厚揚げとひじきの煮物 フルーチェ 715 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 煮魚 れんこんと人参のきんぴら煮 おろし和え 707 kcal	1869 kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 大豆の佃煮 ヨーグルト 439 kcal	赤飯 麩のすまし汁 鶏天 白菜の柚和え オレンジジュース 748 kcal	ケーキ 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 741 kcal	2124 kcal