

予定献立表

平成 29年 12月 1日 ~ 平成 29年 12月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(金)	胚芽ロールパン カリフラワーのカレースープ ゆでたまご ジャム 牛乳 685 kcal	ごはん 豚汁 魚の七味焼き ちくわといんげんの炒め煮 フルーツポンチ 678 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 あげだし豆腐の小松菜あんかけ ひじきの煮つけ 中華和え 669 kcal	2032 kcal
2(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 535 kcal	スパゲッティークリームソース さくさくコロッケ バナナ 821 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 豚肉のしょうが焼き シーフードサラダ ゼリー 701 kcal	2057 kcal
3(日)	パン オニオンスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 597 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 がんもの煮もの ほうれん草とささみの和え物 681 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のスープ 蒸し鶏香味だれ 焼き餃子 枝豆 633 kcal	1911 kcal
4(月)	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 572 kcal	かつ丼 麩の味噌汁 角切りサラダ プリン 843 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鱈のねぎ味噌焼き レバーの煮物 もやしのナムル 676 kcal	2091 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 ふりかけ ヨーグルト 431 kcal	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 白菜の柚和え 504 kcal	パン 168 kcal	ごはん かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き いかの酢のもの りんご 628 kcal	1731 kcal
6(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 573 kcal	ごはん 白味噌汁 鯖のしょうが煮 いり豆腐 白玉フルーツ 810 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 タンドリーチキン ビーフン さつまいもの甘煮 790 kcal	2173 kcal
7(木)	食パン ミネストローネスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 543 kcal	他人丼 ゆばのおすまし 海草サラダ 厚揚げのねぎだれ 706 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 さんまの蒲焼 じゃが芋と鶏肉の煮物 野菜のごまマヨ和え 716 kcal	1965 kcal
8(金)	クロワッサン コーンスープ チキンナゲット ブルーンドライフルーツ コーヒート牛乳 602 kcal	ごはん ワタンスープ 酢豚 中華風ごま和え りんご 680 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 牛肉とごぼうのしぐれ煮 わらびもち 742 kcal	2024 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 金時豆佃煮 ヨーグルト 532 kcal	カレーライス ミンチカツ マカロニサラダ みかん 877 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 切り干し大根の酢の物 杏仁フルーツ 724 kcal	2133 kcal
10(日)	パン トマトマスープ 肉団子と野菜の煮物 チーズ カフェオーレ 749 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 茄子の含め煮 オレンジ 638 kcal	0 kcal	ごはん ささみスープ 麻婆豆腐 えびシュウマイ ブロッコリーのおかか和え 648 kcal	2035 kcal
11(月)	ごはん 味噌汁 大根と半平の煮物 ふりかけ ヨーグルト 477 kcal	ごはん 白菜のスープ みそ豚ステーキ じゃがいものそぼろ煮 キーウイフルーツ 773 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 さわらの幽庵焼き さつまいもの甘煮 みかん 670 kcal	1920 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き 糸昆布の煮物 ヨーグルト 547 kcal	スパゲッティーミートソース クリームコロッケ 大根サラダ 817 kcal	パン 112 kcal	ごはん ペーザンスープ ハニーマスタードチキン ほうれんそうの和えもの ゼリー 680 kcal	2156 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ ヨーグルト 483 kcal	雑煮 鶏の唐揚げ 胡瓜とくらげの酢の物 黒糖まんじゅう 601 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 魚の七味焼き ふろふき大根五目あん 白菜のおひたし 638 kcal	もちつき 1722 kcal
14(木)	パンケーキ せん切り野菜のスープ オムレツ チーズ 牛乳 598 kcal	中華飯 春雨スープ コールスローサラダ ベビーパイン缶 639 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き ニラレバー炒め 枝豆 752 kcal	1989 kcal
15(金)	食パン コンソメスープ ポテトとベーコンのソテー ジャム 牛乳 495 kcal	ごはん 味噌汁 鮭の菜種焼き れんこんと人参のきんぴら煮 バナナ 641 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スタミナ炒め スパゲティサラダ りんごジュース 762 kcal	1898 kcal