

予定献立表

平成 29年 12月 16日 ~ 平成 29年 12月 31日

| 日     | 朝食   | 昼食  | 間食             | 夕食  | 備考                  |
|-------|--|---|----------------|---|---------------------|
| 16(土) | ごはん<br>味噌汁<br>肉詰めいなり煮物<br>納豆<br>ヨーグルト<br>500 kcal                | シーフードピラフ<br>ミートボールと野菜のスープ<br>かりかりベーコンのサラダ<br>クリームワッフル<br>723 kcal | 0 kcal         | ごはん<br>白味噌汁<br>魚の煮付け<br>小松菜のピーナツ和え<br>大学芋<br>599 kcal               | 1822 kcal           |
| 17(日) | パン<br>ミネストローネスープ<br>ハッシュポテト<br>チーズ<br>牛乳<br>540 kcal             | ごはん<br>ワンタンスープ<br>味噌豚炒め<br>ポテトサラダ<br>フルーチェ<br>629 kcal            | 0 kcal         | ごはん<br>かきたま汁<br>照り焼きチキン<br>大根とごぼうの煮物<br>長芋の梅肉和え<br>726 kcal         | 1895 kcal           |
| 18(月) | ごはん<br>味噌汁<br>里芋の含め煮<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>574 kcal                | ロールパン<br>コーンスープ<br>イタリアンスパゲッティ<br>からあげ<br>ハンバーグ<br>1184 kcal      | 0 kcal         | ごはん<br>味噌汁<br>照り焼き魚<br>菜花の白あえ<br>ゼリー<br>572 kcal                    | クリスマス会<br>2330 kcal |
| 19(火) | ごはん<br>味噌汁<br>ベーコンエッグ<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>566 kcal               | ラーメン<br>中華おこわ<br>胡瓜とくらげの酢の物<br>556 kcal                           | パン<br>168 kcal | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>蒸し鶏香味だれ<br>切り干し大根と半平の煮物<br>いんげんの味噌和え<br>609 kcal | 1899 kcal           |
| 20(水) | ごはん<br>味噌汁<br>肉団子の煮物<br>しそ昆布佃煮<br>ヨーグルト<br>573 kcal              | ごはん<br>麩のすまし汁<br>さばのみそ煮<br>きんぴらごぼう<br>ほうれんそうの和えもの<br>615 kcal     | 0 kcal         | 親子どんぶり<br>味噌汁<br>厚揚げのねぎだれ<br>バナナ<br>699 kcal                        | 1887 kcal           |
| 21(木) | レーズンロールパン<br>コーンスープ<br>ウインナーと野菜のソテー<br>マーガリン<br>牛乳<br>655 kcal   | ドライカレー<br>シーフードサラダ<br>漬物<br>りんご<br>762 kcal                       | 0 kcal         | ごはん<br>豚汁<br>煮魚<br>マカロニサラダ<br>白菜の漬物<br>676 kcal                     | 2093 kcal           |
| 22(金) | 食パン<br>クリームシチュー<br>ハッシュポテト<br>ジャム<br>牛乳<br>684 kcal              | ごはん<br>オニオンスープ<br>ムニエルのヨーグルトソース<br>人参のごま和え<br>桃の缶詰<br>635 kcal    | 0 kcal         | ひじきごはん<br>白味噌汁<br>干草焼き<br>かぼちゃの煮物<br>みかん<br>890 kcal                | 2209 kcal           |
| 23(土) | ごはん<br>味噌汁<br>ししゃも<br>納豆<br>ヨーグルト<br>564 kcal                    | あんかけやきそば<br>春巻き<br>マンゴープリン<br>684 kcal                            | 0 kcal         | ごはん<br>豆腐のおすまし<br>鮭のチーズ焼き<br>小松菜のおかか和え<br>枝豆<br>547 kcal            | 1795 kcal           |
| 24(日) | クロワッサン<br>カリフラワーのカレースープ<br>オムレツ<br>ブルーンドライフルーツ<br>牛乳<br>530 kcal | 照り焼きチキンライス<br>せん切り野菜のスープ<br>えびカツ<br>いちごゼリー<br>949 kcal            | 0 kcal         | ごはん<br>中華スープ<br>麻婆茄子<br>大根とツナの煮物<br>バナナ<br>498 kcal                 | 1977 kcal           |
| 25(月) | ごはん<br>味噌汁<br>厚切りハム<br>きんとき豆<br>ヨーグルト<br>608 kcal                | ごはん<br>白味噌汁<br>魚のから揚げあんかけ<br>肉じゃが<br>キャベツの梅肉和え<br>737 kcal        | ケーキ<br>kcal    | ごはん<br>やきかまのおすまし<br>みそ豚ステーキ<br>筑前煮<br>キーウイフルーツ<br>740 kcal          | 2281 kcal           |
| 26(火) | ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮もの<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>526 kcal               | 卵とじうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>抹茶プリン<br>673 kcal                            | パン<br>kcal     | ごはん<br>豆腐のおすまし<br>鶏肉のもろみ焼き<br>ビーフン<br>さつま芋のレモン煮<br>820 kcal         | 2187 kcal           |
| 27(水) | ごはん<br>味噌汁<br>納豆<br>こんにゃくのおかか煮<br>ヨーグルト<br>550 kcal              | ごはん<br>けんちん汁<br>さばのみそ煮<br>ほうれんそうの和えもの<br>みかん<br>621 kcal          | 0 kcal         | 三色丼<br>麩の味噌汁<br>春雨の酢の物<br>りんご<br>625 kcal                           | 1796 kcal           |
| 28(木) | 食パン<br>コンソメスープ<br>目玉焼き<br>ジャム<br>牛乳<br>487 kcal                  | ごはん<br>なすの味噌汁<br>とんかつ<br>かぶの煮物<br>ペビーパイン缶<br>649 kcal             | 0 kcal         | ごはん<br>白味噌汁<br>煮魚<br>小松菜の煮浸し<br>角切りサラダ<br>697 kcal                  | 1833 kcal           |
| 29(金) | 黒糖ロールパン<br>オニオンスープ<br>スクランブルエッグ<br>チーズ<br>牛乳<br>584 kcal         | 高菜チャーハン<br>白菜と肉団子のスープ<br>ふろふき大根五目あん<br>みかん<br>563 kcal            | 0 kcal         | ごはん<br>そうめん汁<br>鶏とピーマンの炒め物<br>生麩と里芋の含め煮<br>バナナ<br>594 kcal          | 1741 kcal           |
| 30(土) | ごはん<br>味噌汁<br>だし巻き卵<br>ぜんまいの煮物<br>ヨーグルト<br>527 kcal              | 肉味噌スパゲッティ<br>シーフードサラダ<br>ミルクプリン<br>759 kcal                       | kcal           | ごはん<br>とろろこんぶ汁<br>白身魚のごま味噌焼き<br>かぼちゃの煮物<br>胡瓜の酢の物<br>600 kcal       | 1886 kcal           |
| 31(日) | パン<br>クリームシチュー<br>フライドポテト<br>ハム鉄ゼリー<br>牛乳<br>523 kcal            | 年越しそば<br>かきあげ<br>ポテマカサラダ<br>わらびもち<br>722 kcal                     | kcal           | ごはん<br>麩のすまし汁<br>魚の七味焼き<br>厚揚げとひじきの煮物<br>ローリー<br>642 kcal           | 1887 kcal           |