

予定献立表

平成 29年 11月 16日 ~ 平成 29年 11月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(木)	黒ごまロールパン クリームシチュー ウインナー ジャム 牛乳 749 kcal	ごはん 味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきの煮つけ みかん 857 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 チキントマトソース かぶの煮物 ブロッコリーツナ和え 781 kcal	2387 kcal
17(金)	食パン コンソメスープ じゃが芋のバター焼き ジャム 牛乳 468 kcal	たまごチャーハン 中華スープ 焼き餃子 もやしのナムル 677 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き 豆腐の味噌かけ オレンジ 642 kcal	1787 kcal
18(土)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 494 kcal	ソース焼きそば えびカツ わかめの酢のもの バナナ 686 kcal	0 kcal	さんまの蒲焼きどん そうめん汁 れんこんと人参のきんぴら煮 ゼリー 765 kcal	1945 kcal
19(日)	カレーパン かぼちゃスープ オムレツ ヘム鉄ゼリー 牛乳 587 kcal	ごはん 豆腐のおすまし スタミナ炒め 胡瓜とくらげの酢の物 フルーチェ 609 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 タンドリーチキン 大根サラダ 枝豆 724 kcal	1920 kcal
20(月)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 納豆和え ヨーグルト 524 kcal	サンドイッチ クラムチャウダー チキンナゲット りんごジュース 789 kcal	ケーキ 196 kcal	なめしごはん やきかまのおすまし 魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 白菜のおかか和え 526 kcal	2035 kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ さやえんどうの卵閉じ ヨーグルト 504 kcal	山菜そば 大根おろし添え 魚のてんぷら カリフラワーのマヨ和え 512 kcal	パン 168 kcal	肉味噌丼 白はんぺんのおすまし 海草サラダ ふかし芋 742 kcal	1926 kcal
22(水)	ごはん 味噌汁 目玉焼き しそ昆布佃煮 ヨーグルト 550 kcal	麦ごはん とろろ汁 照り焼き魚 いり豆腐 ゆかり和え 564 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚肉のピカタ かぼちゃの煮物 ココアプリン 767 kcal	1881 kcal
23(木)	食パン カレースープ 野菜炒め ジャム 牛乳 612 kcal	スパゲッティミートソース 生野菜のサラダ ミニクリームパン 822 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 小松菜のおかか和え ローリー 661 kcal	2095 kcal
24(金)	中華まん コンソメスープ ウインナー チーズ 野菜ジュース(紫) 437 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 コーヒーゼリー 752 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 豆腐の味噌かけ 辛子和え 892 kcal	2081 kcal
25(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 味付けのり ヨーグルト 597 kcal	天津飯 中華スープ 揚げぎょうざ ピーナッツ和え 725 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 煮魚 ビーフン おくらのごま和え 505 kcal	1827 kcal
26(日)	クロワッサン クリームシチュー ハッシュポテト ブルーンドライフルーツ コーヒー牛乳 590 kcal	ごはん 白菜と肉団子のスープ 鮭のオーロラ焼き 生麩と里芋の含め煮 ゼリー 756 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のごま風味焼き キャベツの甘酢和え バナナ 613 kcal	1959 kcal
27(月)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 457 kcal	ごはん ニラと春雨のスープ 油淋鶏 ポテトサラダ みかん 893 kcal	0 kcal	豚丼 白味噌汁 いんげんの和え物 大根の漬物 626 kcal	1976 kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き こんにゃくの煮もの ヨーグルト 503 kcal	ちゃんぽん麺 シューマイ 海草サラダ 642 kcal	パン 168 kcal	鶏ごぼうごはん かきたま汁 肉じゃが もずくの酢の物 601 kcal	1914 kcal
29(水)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 566 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし 魚のカレー風味フライ 大根の肉みそ 白菜のおひたし 562 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き 厚揚げと小松菜の煮物 なつみかん缶 818 kcal	1946 kcal
30(木)	レーズンロールパン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー マーガリン 牛乳 633 kcal	ごはん シチューバーグ ごぼうサラダ りんご 654 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 蒸しなすおろしポン酢 のむヨーグルト 632 kcal	1919 kcal