

予定献立表

平成 30年 1月 16日 ~ 平成 30年 1月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(火)	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	カレーうどん シーフードサラダ ローリー 654 kcal	パン 168 kcal	ごはん 白菜のスープ ピザ風味チキン キャベツのピーナッツ和え バナナ 687 kcal	1992 kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 463 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮つけ 長芋ののり和え 572 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラのさんが焼き いかの酢のもの 枝豆 711 kcal	1746 kcal
18(木)	クロワッサン クリームシチュー オムレツ ブルーベリー 牛乳 614 kcal	マーボー飯 中華スープ 春巻き フルーツインゼリー 742 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 かぼちゃの煮物 キャベツの甘酢和え 705 kcal	2061 kcal
19(金)	食パン ミネストローネスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 530 kcal	ごはん 味噌汁 魚のフライ タルタルソース きんぴらごぼう りんご 713 kcal	0 kcal	やきとりどん 白味噌汁 いんげんの和え物 きゅうりのきゅうちゃん 725 kcal	1968 kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 納豆 ヨーグルト 499 kcal	きつねそば キャベツのピーナッツ和え 今川焼き 549 kcal	0 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 豚キムチ 揚げぎょうざ マンゴープリン 747 kcal	1795 kcal
21(日)	ハムサンドロール コンソメスープ じゃが芋のバター焼き チーズ 牛乳 622 kcal	ごはん 白菜のスープ ホイコーロー 中華和え バナナ 603 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 照り焼き魚 豆腐の味噌かけ 錦糸和え 623 kcal	1848 kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 さつま芋の炒め煮 時雨佃煮 ヨーグルト 531 kcal	ビビンバ丼 中華スープ シューマイ ローリー 812 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 鶏ももの照り焼き 大根といかの煮物 キーウイフルーツ 750 kcal	2093 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 はんぺんの煮物 ヨーグルト 517 kcal	スパゲッティクリームソース 海藻サラダ コーヒーゼリー 551 kcal	パン 168 kcal	あじごはん やきかまのおすまし 千草焼き マカロニサラダ オレンジ 769 kcal	2005 kcal
24(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭のオーロラ焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 白菜のおしたし 682 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 味噌かつ いんげんの和え物 ベビーパイン缶 713 kcal	1844 kcal
25(木)	黒ごまロールパン オニオンスープ 目玉焼き ジャム 牛乳 648 kcal	ポークカレー チキンナゲット コールスローサラダ ジョア 813 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 さわらの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル 598 kcal	2059 kcal
26(金)	中華まん チキンスープ ブロッコリーのソテー チーズ 牛乳 452 kcal	まぐろ漬け丼 麩の味噌汁 だし巻き卵 筑前煮 781 kcal	0 kcal	ごはん クラムチャウダー ハニーマスタードチキン ピーナッツ和え りんご 757 kcal	1990 kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 納豆和え 厚揚げの煮物 ヨーグルト 574 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ さつま芋のオレンジ煮 マンゴープリン 800 kcal	0 kcal	中華丼 わかめスープ 春雨の酢の物 みかん 576 kcal	1950 kcal
28(日)	ハムサンドロール クリームシチュー プレーンオムレツ 牛乳 590 kcal	ごはん たまごスープ みそ味照り焼きチキン 胡瓜とくらげの酢の物 フルーチェ 647 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 高野豆腐の煮物 バナナ 641 kcal	1878 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 619 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 魚の西京焼き ぶたばら大根 長芋の梅肉和え 631 kcal	0 kcal	高菜チャーハン 中華スープ 焼き餃子 杏仁豆腐 595 kcal	1845 kcal
30(火)	ごはん 味噌汁 れんこんとちくわのいり煮 にしん佃煮 ヨーグルト 498 kcal	肉玉うどん 人参のごま和え キーウイフルーツ 611 kcal	パン 0 kcal	ごはん 白味噌汁 ミートローフ カボチャサラダチーズいり 枝豆 868 kcal	2145 kcal
31(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 ヨーグルト 549 kcal	鶏ごぼうおこわ 麩のすまし汁 エビカツ もやしとあげの和えもの ゼリー 581 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鮭の菜種焼 蒸しなすのみそかけ みかん 758 kcal	1888 kcal