

予定献立表

令和6年7月1日～令和6年7月16日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 493 kcal	ごはん 味噌汁 鰹の南蛮漬け 筑前煮 バナナ 706 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 豚と厚揚げのオイスターソース炒め 小松菜のお浸し ローリー 601 kcal	1800 kcal
2(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ジョア 511 kcal	ごはん じゃが芋とベーコンのスープ チキントマトソース 大根サラダ レモンゼリー 748 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 しのだ煮 ほうれん草和え物 720 kcal	1979 kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト 449 kcal	しょうゆラーメン 中華ちまき ささげのごま和え 528 kcal	0 kcal	ごはん ゆばのおすまし 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ オレンジ 635 kcal	1612 kcal
4(木)	胚芽ロールパン コーンスープ ポテトとウインナーソーサー ジャム 牛乳 667 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 みそ豚ステーキ 大根の煮物 キウイフルーツ 673 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 あげだし豆腐の野菜あんかけ ちんげん菜の辛子和え まんじゅう 652 kcal	1992 kcal
5(金)	クロワッサン コンソメスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 592 kcal	ちらし寿司 そうめん汁 ハムカツ セタゼリー 624 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 揚げぎょうざ コールスローサラダ 680 kcal	1896 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 503 kcal	イタリアンスパゲッティ ブロッコリーツナ和え フルーチェ 754 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 白身魚フライ かぼちゃの煮物 酢の物 676 kcal	1933 kcal
7(日)	パン クリームシチュー オムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 504 kcal	ごはん 白味噌汁 豚肉の炒め物 いかときゅうりの酢のもの コーヒーゼリー 560 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き はんぺんの煮物 小松菜のおかか和え 600 kcal	1664 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ ヨーグルト 423 kcal	ごはん 味噌汁 おろしチキンカツ がんと人参の煮物 784 kcal	クレープ 151 kcal	ごはん 中華春雨スープ 豚肉の野菜巻き もやしのじゃこ入り プリン 917 kcal	2275 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 564 kcal	きんぴらタルタル丼 白味噌汁 ハムサラダ 737 kcal	0 kcal	ごはん せん切り野菜のスープ ピザ風味チキン スパゲティサラダ フルーツポンチ 777 kcal	2078 kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 529 kcal	ごろうどん とり天 和風サラダ 481 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース ゴーヤチャンプル ごま和え 735 kcal	1745 kcal
11(木)	食パン ミネストローネスープ フライドポテトカレー味 ジャム 牛乳 611 kcal	鶏ごぼうおこわ かきたま汁 魚の西京焼き なめたけ和え物 560 kcal	0 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 豚キムチ いかの酢のもの ベビーパイン缶 545 kcal	1716 kcal
12(金)	黒ごまロールパン かぼちゃスープ ハムエッグ ジャム 牛乳 566 kcal	タコライス 人参シリシリ ゼリー 651 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 アジフライ 小松菜のごま和え 冷奴 609 kcal	1826 kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 511 kcal	中華飯 焼き餃子 春雨の和え物 710 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き 厚揚げの煮物 バナナ 789 kcal	2010 kcal
14(日)	パン コーンスープ ハッシュポテト ヘム鉄ゼリー 牛乳 681 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 肉団子の中華炒め かぼちゃの煮物 ヨーグルト 737 kcal	0 kcal	親子どんぶり なすの味噌汁 ほうれんそうののり和え 639 kcal	2057 kcal
15(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 479 kcal	ポークカレー ブロッコリーツナ和え物 りんごジュース 756 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツの梅肉和え 695 kcal	1930 kcal