

予定献立表

令和6年7月16日～令和6年7月31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 570 kcal	ごはん わんこそば ほっけの塩焼き ごぼうサラダ ゼリー 586 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 茄子の甘辛炒め キウイフルーツ 653 kcal	1809 kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 554 kcal	冷やし中華 春巻き 杏仁豆腐 742 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 魚のみりん焼き れんこんと人参のきんぴら煮 ほうれん草のおしたし 639 kcal	1935 kcal
18(木)	食パン ペーザンスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 478 kcal	高菜チャーハン 中華スープ えびマヨ ヨーグルト 715 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨の和え物 ゼリー 602 kcal	1795 kcal
19(金)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー チーズ 牛乳 523 kcal	ごはん 白味噌汁 ポークソテー はんぺんイタリアンマリネ プリン 808 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 煮魚 ミンチカツ 小松菜のごま和え 747 kcal	2078 kcal
20(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 525 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スタミナ炒め ポテトサラダ ゼリー 687 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鶏肉のみそネーズ焼き 長芋とおくらの和え物 枝豆 700 kcal	1912 kcal
21(日)	惣菜パン コンソメスープ プレーンオムレツ ヘム鉄ゼリー 牛乳 601 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 コーヒーゼリー 695 kcal	0 kcal	シーフードピラフ 白菜と肉団子のスープ 切干大根サラダ 516 kcal	1812 kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 446 kcal	肉味噌丼 かきたま汁 コールスローサラダ 668 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐あんかけ おくらのおかか和え オレンジ 576 kcal	1690 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 490 kcal	ごはん ミネストローネスープ ハンバーグ わかめの酢のもの レモンゼリー 860 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のごま風味焼き 厚揚げの煮物 カボチャサラダチーズいり 869 kcal	2219 kcal
24(水)	ごはん なめこ汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 505 kcal	山菜そば(冷) 枝豆とコーンのかきあげ ほうれん草とささみの和え物 618 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ じゃがいものマヨチーズ焼き フルーツゼリー 684 kcal	1807 kcal
25(木)	食パン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー ジャム コーヒー牛乳 578 kcal	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 明太スパゲティサラダ れんこんのきんぴら 701 kcal	kcal	みぞれ豚丼 きのこ汁 和風サラダ 532 kcal	1811 kcal
26(金)	レーズンロールパン コーンスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 553 kcal	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ トマトのサラダ バナナ 717 kcal	kcal	ごはん 根菜汁 魚の七味焼き いかの香味揚げ 里芋のそぼろ煮 698 kcal	1968 kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 473 kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 チンゲン菜のピーナツ和え 582 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏怪味ソース 切り干し大根と半平の煮物 きんとん 803 kcal	1858 kcal
28(日)	パン コンソメスープ ウインナー ブルーンドライフルーツ 牛乳 518 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 じゃが芋と鶏肉の煮物 いかときゅうりの酢のもの 673 kcal	0 kcal	牛丼 白味噌汁 ほうれんそうののり和え 738 kcal	1929 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 味付けのり ヨーグルト 512 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 油淋鶏 中華風ごま和え 杏仁フルーツ 905 kcal	0 kcal	ごはん 冷やし茶碗蒸し 味噌豚炒め マカロニサラダ 635 kcal	2052 kcal
30(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 545 kcal	うな丼 すまし汁 大根サラダ おくらのおかか和え アイスクリーム 675 kcal	kcal	ごはん なすの味噌汁 野菜入りつくね焼き 半平の煮物 コーヒーゼリー 577 kcal	1797 kcal
31(水)	ごはん 味噌汁 ...	スパゲッティミートソース シャキシャキサラダ ...		ごはん おすまし ...	

	ハムエツツ ふりかけ ヨーグルト	セリー		不キの合早ハン初焼ぎ 白菜おひたし オレンジ	
	520 kcal	739 kcal	kcal	531 kcal	1790 kcal