

予定献立表

令和6年9月1日～令和6年9月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	パン ミネストローネスープ ミートオムレツ チーズ コーヒー牛乳 534 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 春巻き ゼリー 644 kcal	0 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 鶏肉のさんしょう焼き 白菜のおしたし ミルクプリン 699 kcal	1877 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ジョア 516 kcal	ごはん みそ汁 鶏天 いかときゅうりの酢のもの キウイフルーツ 803 kcal	0 kcal	ピリ辛そぼろ丼 トマたまスープ ごぼうサラダ りんごジュース 697 kcal	2016 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 549 kcal	ごはん けんちん汁 魚の七味焼き 明太スパゲティサラダ なし 748 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ ピーマンの肉詰め かぼちゃの煮物 ゼリー 691 kcal	1988 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ キャベツのソテー ヨーグルト 477 kcal	冷やし中華 春巻き レモンゼリー 775 kcal	0 kcal	さけフレークごはん なすの味噌汁 豚肉の胡麻炒め やっこ豆腐 755 kcal	2007 kcal
5(木)	クロワッサン ペーザンスープ ベーコンエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 598 kcal	ドライカレー シーフードサラダ ベビーパイン缶 806 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし アジフライ チャプチェ なばなごま和え 659 kcal	2063 kcal
6(金)	レーズンロールパン かぼちゃスープ ウインナーと野菜炒め ジャム 牛乳 599 kcal	ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース 厚揚げと里芋の煮物 バナナ 732 kcal	0 kcal	チャーハン 中華春雨スープ シューマイ 杏仁フルーツ 697 kcal	2028 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 486 kcal	イタリアンスパゲッティ 大根サラダ ローリー 727 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き魚 なすの煮もの チンゲン菜の和え物 610 kcal	1823 kcal
8(日)	ウインナーパン コンソメスープ プレーンオムレツ 牛乳 562 kcal	中華丼 揚げぎょうざ キャベツの和え物 624 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き ポテトサラダ 杏仁豆腐 787 kcal	1973 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 さんま蒲焼 納豆和え ヨーグルト 488 kcal	ごはん 豚汁 油淋鶏 ちんげん菜のごま和え コーヒーゼリー 861 kcal	カステラ 128 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚キムチ 酢のもの もも缶 544 kcal	2021 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 560 kcal	タコライス 人参シシリ フルーツゼリー 638 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 魚の西京焼き ミニコロッケ 春雨サラダ 734 kcal	1932 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 厚あげの煮物 ふりかけ ヨーグルト 451 kcal	きつねうどん サラダ巻き きゅうりのうめおかかあえ 697 kcal	0 kcal	親子どんぶり 味噌汁 小松菜の和え バナナ 680 kcal	1828 kcal
12(木)	パンケーキ コーンスープ ポテトとベーコンソテー 牛乳 581 kcal	ごはん みそ汁 鯖のしょうが煮 いり豆腐 なし 691 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き コールスローサラダ ゼリー 848 kcal	2120 kcal
13(金)	食パン かぼちゃスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 585 kcal	ごはん ペーザンスープ いわしのフライ 胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト 649 kcal	0 kcal	スタミナ丼 麩の味噌汁 切り干し大根 枝豆 654 kcal	1888 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 じゃがいもと人参の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 468 kcal	カツカレー 和風サラダ りんごジュース 776 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 豚肉となすの豆板醬炒め 長芋の梅肉和え ゼリー 590 kcal	1834 kcal
15(日)	クロワッサン ペーザンスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 490 kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ イタリアンスパゲッティ プリン 966 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが いかの酢のもの 760 kcal	2216 kcal