

予定献立表

令和 6年 8月 16日 ~ 令和 6年 8月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(金)	パン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー チーズ 牛乳 684 kcal	みぞれ豚丼 きのこ汁 わかめの酢のもの 548 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 スパイシーチキン ゴーヤチャンプル ゼリー 846 kcal	2078 kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト 488 kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 和風サラダ 576 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 シューマイ ほうれんそうのり和え 801 kcal	1865 kcal
18(日)	パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ 牛乳 449 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ ぶたばら大根 ゼリー 804 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ホイコーロー いんげんの和え物 ローリー 510 kcal	1763 kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 味付けのり ヨーグルト 486 kcal	夏野菜カレー さくさくコロック ブロッコリーサラダ 822 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 豚肉の野菜巻き ちんげん菜の辛子和え ベビーパイン缶 784 kcal	2092 kcal
20(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 598 kcal	ごはん なすの味噌汁 サバのトマトソースかけ スパゲティサラダ コーヒーゼリー 754 kcal	0 kcal	ジャンバラヤ オニオンスープ 人参とツナのサラダ 569 kcal	1921 kcal
21(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 582 kcal	きしめん(冷) てんぷら れんこんのきんぴら 644 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 677 kcal	1903 kcal
22(木)	食パン クリームシチュー ハムエッグ ジャム 野菜ジュース 536 kcal	ひじきごはん かきたま汁 肉みそ豆腐 切り干し大根の酢のもの 600 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 照り焼き魚 シューマイ コールスローサラダ 622 kcal	1758 kcal
23(金)	黒ごまロールパン せん切り野菜のスープ ウインナー ジャム 牛乳 459 kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラのさんが焼き トマトのサラダ 杏仁フルーツ 696 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豚平焼 じゃがいもの胡麻ドレ和え ゼリー 693 kcal	1848 kcal
24(土)	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ ヨーグルト 715 kcal	肉味噌スパゲッティ 海草サラダ プリン 779 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ炒め 厚揚げとひじきの煮物 のむヨーグルト 612 kcal	2106 kcal
25(日)	パン クラムチャウダー ハッシュポテト 牛乳 593 kcal	ごはん 白味噌汁 鯖のしょうが煮 豚しゃぶサラダ コーヒーゼリー 692 kcal	0 kcal	マーボー飯 コーン入り中華スープ いかの酢のもの 652 kcal	1937 kcal
26(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 509 kcal	ごはん たまごスープ 鶏の唐揚げ もやしのナムル マンゴープリン 810 kcal	ミルクブッセ kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め じゃがいもと人参の煮物 枝豆 587 kcal	2057 kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 こんにゃくの煮もの 味付けのり ヨーグルト 482 kcal	オムライス ハムカツ シャキシャキサラダ 587 kcal	0 kcal	ごはん わんこそば 照り焼き魚 筑前煮 フルーツポンチ 612 kcal	1681 kcal
28(水)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 ふりかけ ヨーグルト 486 kcal	鶏の山かけ丼 根菜汁 中華風和え物 669 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚フライ きんぴらごぼう おくらのおかか和え 715 kcal	1870 kcal
29(木)	食パン クリームシチュー ウインナー ジャム コーヒー牛乳 604 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 魚の南蛮漬け いり豆腐 梨かゼリー 767 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 大根サラダ きんとん 676 kcal	2047 kcal
30(金)	黒糖ロールパン コーンスープ ハムエッグ ジャム 牛乳 638 kcal	あじごはん 味噌汁 煮魚 かぼちゃの煮物 野菜のごま和え物 617 kcal	0 kcal	ごはん 中華春雨スープ 肉団子酢豚風 たまご豆腐 キウイフルーツ 657 kcal	1912 kcal
31(土)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 548 kcal	あんかけやきそば 焼き餃子 ベビーパイン缶 625 kcal	0 kcal	ごはん ペーザンスープ ピザ風味チキン ごぼうサラダ ゼリー 780 kcal	1953 kcal