

予定献立表

令和6年9月16日～令和6年9月30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 484 kcal	ごはん なめこ汁 チキンカツ いんげんピーナッツ和え 701 kcal	0 kcal	みぞれ豚丼 白味噌汁 小松菜ごま和え 509 kcal	1694 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 625 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き ほうれんそう海苔酢和え りんご 701 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 味噌豚炒め 中華和え ゼリー 568 kcal	1894 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 味付けのり ヨーグルト 492 kcal	塩ラーメン 焼き餃子 きゅうりのうめおかかあえ 556 kcal	0 kcal	山菜おこわ 麩のすまし汁 煮魚 マカロニサラダ なすの塩もみ 525 kcal	1573 kcal
19(木)	黒ごまロールパン コンソメスープ 野菜とウインナーソテー ジャム 牛乳 679 kcal	ごはん 豚汁 揚げ魚のおろしあんかけ ベーコンのサラダ ゼリー 715 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏のごま風味焼き 厚揚げとひじきの煮物 もやしのじゃこ入り 675 kcal	2069 kcal
20(金)	食パン コンソメスープ キャベツのソテー ジャム 牛乳 439 kcal	しめじごはん かきたま汁 めばるの粕漬け 大根とがんもの煮物 600 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐のあんかけ カボチャサラダチーズいり ゼリー 757 kcal	1796 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 498 kcal	スパゲッティクリームソース ミンチカツ 海藻サラダ 658 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 魚の七味焼き 高野豆腐のさいころ煮 バナナ 622 kcal	1778 kcal
22(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 516 kcal	ごはん 味噌汁 チンジャオロースー 竹輪の煮物 ブルーチェ 679 kcal	0 kcal	シーフードピラフ ミートボールと野菜のスープ ごぼうサラダ ぶどうジュース 686 kcal	1881 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 ふりかけ ヨーグルト 463 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 ブロッコリーサラダ 水ようかん 755 kcal	0 kcal	ごはん みそ汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 じゃが芋のマヨチーズ焼き プリン 743 kcal	1961 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 ジョア 547 kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のめんたいマヨ焼き はんぺんイタリアンマリネ ゼリー 893 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜とハム辛子和え 636 kcal	2076 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 ふりかけ ヨーグルト 530 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 豚ニラさんが焼き もやしのナムル 野菜ジュース 786 kcal	0 kcal	中華飯 わかめスープ 手作り春巻き 595 kcal	1911 kcal
26(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 571 kcal	ごはん トマたまスープ フライの盛り合せ ポテトサラダカレー味 ピーナッツ和え 719 kcal	0 kcal	菜めし 味噌汁 照り焼き魚 ビーフン いかの酢のもの 611 kcal	1901 kcal
27(金)	食パン クリームシチュー 野菜のソテー ジャム 牛乳 541 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 春雨の和え物 ローリー 719 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏怪味ソース 和風サラダ コーヒーゼリー 704 kcal	1964 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 470 kcal	ソース焼きそば ししよもの天ぷら フルーツポンチ 711 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 魚の西京焼き ぶたばら大根 枝豆 718 kcal	1899 kcal
29(日)	パン コンソメスープ ポテトとベーコンのソテー コーヒー牛乳 555 kcal	ごはん 根菜汁 おろしハンバーグ マカロニサラダ ゼリー 898 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚こま団子の黒酢あんかけ ちくわといんげんの炒め煮 バナナ 669 kcal	2122 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 539 kcal	ごはん のっぺい汁 味噌かつ(九州産) ほうれんそう海苔酢和え 847 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ 麻婆春雨 ピーナッツ和え ゼリー 631 kcal	2017 kcal