

予定献立表

令和6年8月1日～令和6年8月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(木)	バターロールパン コンソメスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 515 kcal	ごはん 白味噌汁 てんぷら 肉じゃが ゼリー 822 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スパイシーチキン 冬瓜のうすくず煮 バナナ 636 kcal	1973 kcal
2(金)	食パン クリームシチュー ハッシュポテト ジャム 牛乳 531 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 厚揚げとコーンの煮物 きゅうりの即席漬け 685 kcal	0 kcal	やきとりどん なめこ汁 冷奴 キウイフルーツ 763 kcal	1979 kcal
3(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 433 kcal	冷やしうどん こんにゃくと枝豆の辛味炒め ミニたいやき 730 kcal	0 kcal	ごはん かにたまスープ ホイコーロー 焼き餃子 ゼリー 680 kcal	1843 kcal
4(日)	パン コンソメスープ フライドポテト チーズ 牛乳 570 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 小松菜のごま和え のむヨーグルト 694 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし 魚の西京焼き スパゲティサラダ 茄子の含め煮 631 kcal	1895 kcal
5(月)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 582 kcal	ごはん なめこ汁 チキン南蛮カツ 野菜のおかか和え フルーツゼリー 834 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 和風ミートローフ 高野豆腐のさいころ煮 すいか 622 kcal	2038 kcal
6(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 467 kcal	お好み焼き おにぎり 豚汁 いかの酢のもの 741 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鯖のみりん焼き 豚しゃぶサラダ 夏みかん缶 650 kcal	1858 kcal
7(水)	ごはん 味噌汁 納豆 ししやも ヨーグルト 522 kcal	ジャージャー麺 おくらのおかか和え レモンゼリー 773 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚と厚揚げのオイスターソース炒め えびシューマイ キウイフルーツ 683 kcal	1978 kcal
8(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトとウインナーソテー ジャム 牛乳 542 kcal	イワシの蒲焼丼 冷たい味噌汁 ごぼうサラダ 水ようかん 665 kcal	0 kcal	ごはん 野菜のスープ タンドリーチキン かぼちゃの煮物 枝豆 631 kcal	1838 kcal
9(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 520 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 ゼリー 840 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚平焼 れんこんとちくわのいり煮 ベビーパイン缶 723 kcal	2083 kcal
10(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 480 kcal	ポークカレー ブロッコリーサラダ ジョア 750 kcal	0 kcal	豚にら丼 白味噌汁 厚焼き玉子 ローリー 714 kcal	1944 kcal
11(日)	ツナマヨパン ペーザンスープ プレーンオムレツ 牛乳 559 kcal	ごはん 根菜汁 白身魚フライ 高野豆腐と野菜の卵とじ クリームワッフル 789 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロースー 焼き餃子 フルーチェ 694 kcal	2042 kcal
12(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 515 kcal	ごはん 白味噌汁 おろしハンバーグ じゃがいもと人参の煮物 オレンジ 786 kcal	0 kcal	海老ピラフ コンソメスープ キャベツの梅肉和え りんごジュース 568 kcal	1869 kcal
13(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ ジョア 502 kcal	あじごはん すまし汁 鶏天 ほうれんそう和え物 780 kcal	0 kcal	中華飯 たまごスープ 春雨の和え物 ゼリー 659 kcal	1941 kcal
14(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 551 kcal	冷やし山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ 601 kcal	0 kcal	菜めし ごぼう汁 煮魚 がんもの煮もの 小松菜のごま和え 683 kcal	1835 kcal
15(木)	パンケーキ オニオンスープ ウインナー炒め物 牛乳 488 kcal	ごはん 冷やしそうめん汁 魚の西京焼き しのだ煮 まんじゅう 739 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 味噌豚炒め マカロニサラダ もも缶 595 kcal	1822 kcal