

予定献立表

令和6年10月1日～令和6年10月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(火)	ごはん 味噌汁 がんと人参の煮物 ふりかけ ジョア 542 kcal	ごはん ミネストローネスープ ムニエルのヨーグルトソース かぼちゃの煮物 キウイフルーツ 693 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 鶏もも肉の塩だれ焼き れんこんのきんぴら 桃缶 637 kcal	1872 kcal
2(水)	ごはん 味噌汁 しのだ煮 ふりかけ ヨーグルト 543 kcal	スパゲッティミートソース 海草サラダ ミルクプリン 712 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ホイコーロー 茄子のおろし煮 ゼリー 754 kcal	2009 kcal
3(木)	バターロールパン 白菜のスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 585 kcal	ごはん わんこそば さばのみそ煮 豆腐のサラダ ゼリー 702 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし ハニーマスタードチキン 中華和え バナナ 676 kcal	1963 kcal
4(金)	食パン せん切り野菜のスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 447 kcal	ポークカレー ブロッコリーサラダ ジョア 738 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 煮魚 ニラレバー炒め 塩昆布和え 531 kcal	1716 kcal
5(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 729 kcal	ごはん 白菜のスープ ピザ風味チキン ポテトサラダ 小松菜のおかか和え 740 kcal	0 kcal	牛丼 かきたま汁 切干大根サラダ 713 kcal	2182 kcal
6(日)	パン キャベツのスープ ウインナー チーズ 牛乳 518 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ かぼちゃの煮物 ゼリー 640 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし さばのしょうが煮 スパゲティサラダ なすときゅうりの塩もみ 574 kcal	1732 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 時雨佃煮 ヨーグルト 445 kcal	肉味噌丼 きのこ汁 大根サラダ 695 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐 キャベツの梅肉和え フルーツポンチ 619 kcal	1759 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 大根とがんともの煮物 ふりかけ ヨーグルト 483 kcal	麦ごはん とろろ汁 鶏ももの照り焼き れんこんと人参のきんぴら煮 ゼリー 913 kcal	0 kcal	豚にら丼 わかめスープ 春雨の酢の物 535 kcal	1931 kcal
9(水)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 512 kcal	ラーメン 春巻き 枝豆 483 kcal	0 kcal	ごはん オニオンスープ 鶏のチーズ焼き 人参とツナのサラダ フルーツゼリー 762 kcal	1757 kcal
10(木)	食パン コーンスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 534 kcal	しめじごはん ゆばのおすまし 揚げ魚のおろしあんかけ ピーナッツ和え りんご 708 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豚平焼 切り干し大根 わらびもち 700 kcal	1942 kcal
11(金)	胚芽ロールパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 603 kcal	ごはん かきたま汁 焼き魚 ひじきの煮つけ きんとん 760 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 鶏ももの山賊焼き いかの酢のもの プリン 784 kcal	2147 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 納豆 ヨーグルト 612 kcal	ごはん すまし汁 白身魚フライ 大根と半平の煮物 ゼリー 675 kcal	0 kcal	他人丼 なめこ汁 ちくわといんげんの炒め煮 ローリー 738 kcal	2025 kcal
13(日)	パン ミネストローネスープ ミートオムレツ コーヒー牛乳 459 kcal	ごはん 豚汁 さばのみりん焼き いんげんの和え物 ゼリー 679 kcal	0 kcal	はやしライス マカロニサラダ りんごジュース 875 kcal	2013 kcal
14(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 504 kcal	卵とじうどん ミンチカツ もやしのじゃこ入り 752 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 魚の西京焼き 柳川風煮 バナナ 658 kcal	1914 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 537 kcal	あなご天丼 味噌汁 切り干し大根の酢の物 705 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚肉のピカタ ブロッコリーのサラダ ゼリー 684 kcal	1926 kcal