

予定献立表

令和 6年 10月 16日 ~ 令和 6年 10月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ヨーグルト 440 kcal	ドライカレー 大根サラダ 漬物 ベビーパイン缶 741 kcal	0 kcal	ごはん おでん ハムカツ 白菜のおしとし 553 kcal	1734 kcal
17(木)	食パン クラムチャウダー ハッシュポテト ジャム 牛乳 563 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 ムニエルのヨーグルトソース 竹輪の煮物 みかん 656 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 豚肉の野菜巻き 厚揚げのねぎだれ ミルクプリン 987 kcal	2206 kcal
18(金)	レーズンロールパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 557 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 鶏肉のもろみ焼き カボチャサラダチーズいり ほうれんそうののり和え 819 kcal	0 kcal	中華飯 揚げぎょうざ 春雨の和え物 748 kcal	2124 kcal
19(土)	ごはん 味噌汁 いりたまご ふりかけ ヨーグルト 475 kcal	明太子クリームスパ 海藻サラダ コーヒーゼリー 499 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き そぼろ煮 小松菜のおかか和え 629 kcal	1603 kcal
20(日)	クリームパン 白菜のスープ ポテトとウインナーのソテー ブルーベリー 牛乳 609 kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌豚炒め がんもの煮物 バナナ 544 kcal	0 kcal	親子どんぶり 味噌汁 おくらのおかか和え ゼリー 708 kcal	1861 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 498 kcal	サンドイッチ ミネストローネスープ シーフードサラダ のむヨーグルト 642 kcal	シューアイス 162 kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 いかとブロッコリーの炒め物 ほうれん草のおしとし 553 kcal	1855 kcal
22(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 アジフライ 高野豆腐と野菜の卵とじ りんご 709 kcal	0 kcal	三色丼 麩の味噌汁 海藻サラダ フルーツゼリー 620 kcal	1878 kcal
23(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 ヨーグルト 541 kcal	ちゃんぽん麺 焼き餃子 小松菜のおかか和え 556 kcal	0 kcal	ごはん トマトマスープ 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 蒸しパン 690 kcal	1787 kcal
24(木)	食パン コーンスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 692 kcal	かつ丼 味噌汁 酢の物 693 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし さばのみそ煮 和風スパゲティー炒め キウイフルーツ 655 kcal	2040 kcal
25(金)	黒ごまロールパン きのこスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 564 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の香草焼き 里芋の白和え 手作りコーヒーゼリー 801 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 煮豚 海藻サラダ 768 kcal	2133 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 507 kcal	具いっばいうどん れんこんのきんぴら煮 フルーチェ 493 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 スパイスチキン ビーフン ゼリー 741 kcal	1741 kcal
27(日)	パン せん切り野菜のスープ ポテトとベーコンのソテー チーズ 牛乳 579 kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き ぶたばら大根 キャベツの梅肉和え 675 kcal	0 kcal	シーフードピラフ オニオンスープ 野菜サラダ オレンジジュース 614 kcal	1868 kcal
28(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 515 kcal	芋ごはん 茶碗蒸し 揚げ魚のおろしあんかけ ピーナッツ和え 639 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏香味だれ ピーマンとじゃこのいり煮 ベビーパイン缶 626 kcal	1780 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 厚焼き玉子 ヨーグルト 434 kcal	麦ごはん とろろ汁 魚の西京焼き 切り干し大根と半平の煮物 枝豆 618 kcal	0 kcal	マーボー飯 たまごスープ いかの酢のもの 653 kcal	1705 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ヨーグルト 423 kcal	カレーうどん サラダ巻き フルーツポンチ 783 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉のしょうが焼き じゃがいものフレーク煮 バナナ 629 kcal	1835 kcal
31(木)	食パン コンソメスープ フライドポテトのカレー炒め ジャム 牛乳 509 kcal	きんぴらタルタル丼 白味噌汁 ベーコンのサラダ パンブキンパバロア 828 kcal	0 kcal	ごはん クラムチャウダー 鶏のパン粉焼き いんげんの和え物 キウイフルーツ 729 kcal	2066 kcal