

予定献立表

令和6年11月16日～令和6年11月30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 味付けのり ヨーグルト 489 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の細切り炒め かぼちゃの煮物 ブルーチェ 533 kcal	0 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 蒸し鶏香味だれ かにシューマイ ほうれん草のマヨ和え 749 kcal	1771 kcal
17(日)	クロワッサン ミネストローネスープ ハムエッグ チーズ 牛乳 636 kcal	ごはん 豚汁 鶏ももの照り焼き ほうれん草の和えもの ゼリー 754 kcal	0 kcal	ピリ辛そぼろ丼 ゆばのおすまし 厚揚げとひじきの煮物 りんごジュース 674 kcal	2064 kcal
18(月)	ごはん なめこ汁 がんもの煮もの しそ昆布佃煮 ヨーグルト 507 kcal	ごはん ペーザンスープ ハンバーグ豆腐入り ポテトサラダ 789 kcal	りんごのタルト 196 kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き もやしとしめじのごま酢和え 杏仁豆腐 609 kcal	2101 kcal
19(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 576 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 アジフライ ぶたばら大根 キウイフルーツ 728 kcal	0 kcal	ごはん 煮豚 胡瓜とくらげの酢の物 バナナ 686 kcal	1990 kcal
20(水)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ ふりかけ ヨーグルト 530 kcal	ソース焼きそば 海草サラダ ハムカツ 582 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 里芋の炊き合わせ みかん 744 kcal	1856 kcal
21(木)	胚芽ロールパン せん切り野菜のスープ ほうれん草オムレツ ジャム 牛乳 543 kcal	みそ豚丼 きのこ汁 おくらのおかか和え 518 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏のチーズ焼き 中華和え 枝豆 649 kcal	1710 kcal
22(金)	食パン かぼちゃスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム コーヒー牛乳 549 kcal	友禅ご飯 味噌汁 筑前煮 ゼリー 743 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 肉豆腐 カレーコロケ りんご 716 kcal	2008 kcal
23(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 ヨーグルト 581 kcal	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜の和え物 ミニどら焼き 807 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 カレイの照り焼き きんぴらごぼう カボチャサラダ 616 kcal	2004 kcal
24(日)	ツナサンドロール クリームシチュー オムレツ 牛乳 747 kcal	シーフードピラフ オニオンスープ ブロッコリーのマヨ和え フルーツポンチ 600 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ホイコーロー 切り干し大根 バナナ 561 kcal	1908 kcal
25(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 480 kcal	ごはん 味噌汁 魚のフライチーズ焼き 和風スパゲティ炒め りんご 654 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 和風ミートローフ いんげんの和え物 ゼリー 647 kcal	1781 kcal
26(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 味付けのり ジョア 610 kcal	親子どんぶり 湯葉のすまし汁 和風サラダ 555 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の白和え じゃが芋と鶏肉の煮物 734 kcal	1899 kcal
27(水)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 514 kcal	インディアンスパゲティ シーフードサラダ ゼリー 744 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 豚キムチ 茄子のおろし煮 枝豆 683 kcal	1941 kcal
28(木)	食パン ペーザンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 504 kcal	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 中華風ごま和え コーヒーゼリー 861 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 煮魚 ほうれん草の白和え ゼリー 577 kcal	1942 kcal
29(金)	黒ごまロールパン コンソメスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳 425 kcal	ごはん コーンスープ ステーキ フライドポテト 野菜サラダ 865 kcal	0 kcal	豚丼 味噌汁 オクラとひじきの胡麻和え りんご 654 kcal	1944 kcal
30(土)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆佃煮 ヨーグルト 518 kcal	ハヤシライス シャキシャキサラダ ジョア 776 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし みそ味照り焼きチキン さといもの煮物 ミルクプリン 839 kcal	2133 kcal