

予定献立表

令和 6年 11月 1日 ~ 令和 6年 11月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(金)	パンケーキ オニオンスープ ポテトとウインナーのソテー 野菜ジュース 439 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚ニラさんが焼き 白菜のおかか和え ライチゼリー 737 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鯖の照り煮 厚揚げとひじきの煮物 オレンジ 658 kcal	1834 kcal
2(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 528 kcal	ごはん みそ汁 白身魚フライ 海草サラダ ぶどうジュース 780 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ピーナッツ和え もずくの酢の物 638 kcal	1946 kcal
3(日)	パン オニオンスープ オムレツ チーズ 牛乳 509 kcal	ごはん 豆腐のおすまし チンジャオロースー 酢味噌和え バナナ 606 kcal	0 kcal	豚丼 根菜汁 野菜サラダ 648 kcal	1763 kcal
4(月)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ かぼちゃの煮物 ヨーグルト 478 kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 ほうれん草の和え物 518 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 ピザ風味チキン はんぺんの煮物 夏みかん缶 815 kcal	1811 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 591 kcal	さけフレークごはん みそ汁 鶏天 マカロニサラダ 887 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ ぎせい豆腐のあんかけ じゃがいもと人参のバター煮 キウイフルーツ 602 kcal	2080 kcal
6(水)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 543 kcal	きのこごはん ゆばのおすまし 焼き魚 大根とがんもの煮物 772 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚キムチ シューマイ プリン 726 kcal	2041 kcal
7(木)	クロワッサン かぼちゃスープ ウインナーと野菜のソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 687 kcal	他人丼 なめこ汁 切り干し大根の酢の物 ゼリー 771 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 鶏ももの照り焼き ビーフン ベビーパイン缶 808 kcal	2266 kcal
8(金)	食パン コーンスープ ポテトとベーコンソテー ジャム 牛乳 618 kcal	ごはん 味噌汁 梅いわしのフライ 厚揚げとひじきの煮物 みかん 697 kcal	0 kcal	ごはん おでん ニラレバー炒め 小松菜のおかか和え 573 kcal	1888 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 味付けのり ヨーグルト 586 kcal	ポークカレー シャキシャキサラダ フルーツポンチ 673 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 煮魚 チャブチェ おくらのごま和え 580 kcal	1839 kcal
10(日)	小倉サンド ミネストローネスープ いりたまご ブルーンドライフルーツ 牛乳 561 kcal	中華丼 揚げぎょうざ 人参のサラダ 629 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 豚肉となすの豆板醤炒め 里芋のそぼろ煮 ゼリー 659 kcal	1849 kcal
11(月)	ごはん 白味噌汁 野菜はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 458 kcal	バターロールパン えびグラタン コールスローサラダ ジョア 633 kcal	0 kcal	ごはん ごぼう汁 鶏ももの山賊焼き いり豆腐 ローリー 860 kcal	1951 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 486 kcal	ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース れんこんと人参のきんぴら煮 りんご 680 kcal	0 kcal	豚にら丼 白味噌汁 いんげんの和え物 フルーツポンチ 556 kcal	1722 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 こんにゃくの煮もの 納豆 ヨーグルト 536 kcal	にしんそば 枝豆と豆腐のふんわり蒸し ほうれんそうののり和え 644 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 スコッチエッグ ひじきの煮つけ みかん缶 763 kcal	1943 kcal
14(木)	レーズンロールパン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 野菜ジュース 495 kcal	ネギトロ丼 小松菜と揚げのみそ汁 和風サラダ 514 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐のあんかけ ブロッコリーサラダ アセロラゼリー 708 kcal	1717 kcal
15(金)	食パン コーンスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 475 kcal	ごはん けんちん汁 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし 焼き栗コロッケ 731 kcal	0 kcal	ごはん ポトフ スパゲティサラダ コーヒーゼリー 828 kcal	2034 kcal