

予定献立表

令和 6年 12月 16日 ~ 令和 6年 12月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 464 kcal	ごはん 白味噌汁 ポークソテー じゃがいものまぐろフレーク煮 りんごジュース 721 kcal	クレープ 115 kcal	ごはん おでん ミンチカツ 白菜のおしたし 834 kcal	2134 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ジョア 488 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 蒸し鶏香味だれ 揚げぎょうざ ほうれん草の和え物 644 kcal	0 kcal	ごはん わんこそば さばのしょうが煮 しのだ煮 もやしのナムル 801 kcal	1933 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 634 kcal	ソース焼きそば さくさくコロッケ ゼリー 722 kcal	0 kcal	菜めし けんちん汁 煮魚 海草サラダ バナナ 595 kcal	1951 kcal
19(木)	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 大根サラダ フルーツヨーグルト 696 kcal	0 kcal	ごはん 肉豆腐 春巻き 里芋の白和え 626 kcal	1769 kcal
20(金)	レーズンロールパン オニオンスープ プレーンオムレツ ジャム・牛乳 498 kcal	ごはん 味噌汁 油淋鶏 ふろふき大根五目あん・ゼリー 875 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 魚の西京焼き じゃがいものマヨチーズ焼き・春雨サラダ 685 kcal	2058 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり・ヨーグルト 471 kcal	親子どんぶり かぼちゃの味噌汁 小松菜のごま和え 654 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 ブロッコリーごまドレ和え・枝豆 660 kcal	1785 kcal
22(日)	パン コーンスープ ハムエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 549 kcal	ごはん 中華スープ えびシューマイ チンジャオロースー りんご 662 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 豚平焼 マカロニサラダ ゼリー 805 kcal	2016 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 ふりかけ ヨーグルト 469 kcal	サンドイッチ スパゲッティ・ウインナー ビーフシチュー ハンバーグ・からあげ サラダ クリスマスケーキ 1738 kcal	0 kcal	中華飯 かにシューマイ 杏仁豆腐 754 kcal	2961 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ジョア 575 kcal	ごはん コンソメスープ ムニエルのヨーグルトソース きんぴらごぼう ゼリー 720 kcal	0 kcal	照り焼きチキンライス キャベツのスープ 角切りサラダ 722 kcal	2017 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ・ヨーグルト 485 kcal	スパゲッティミートソース シャキシャキサラダ ストロベリームース 780 kcal	kcal	ごはん 白味噌汁 魚の七味焼き ポテトサラダ・白菜のおひたし 665 kcal	1930 kcal
26(木)	食パン せん切り野菜のスープ オムレツ ジャム 牛乳 453 kcal	ごはん 白味噌汁 豚ニラのさんが焼き ビーフン みかん 739 kcal	kcal	ごはん 白菜ときくらげのスープ タンドリーチキン 生麩と里芋の含め煮 ゼリー 756 kcal	1948 kcal
27(金)	パン ミネストローネスープ ブロッコリーのソテー チーズ 牛乳 536 kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれん草の和えもの プリン 678 kcal	0 kcal	チャーハン スープギョーザ 中華風ごま和え 579 kcal	1793 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ・ヨーグルト 549 kcal	カツカレー ブロッコリーサラダ ローリー 816 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 豚肉のしょうが焼き ふろふき大根・りんご 648 kcal	2013 kcal
29(日)	パン カリフラワーのカレースープ ベーコンエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 561 kcal	ごはん 白味噌汁 おろしハンバーグ 長芋ののり和え ゼリー 805 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 味噌豚炒め マカロニサラダ りんごジュース 710 kcal	2076 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 466 kcal	中華飯 春巻き マンゴープリン 729 kcal	kcal	ごはん 味噌汁 焼き鯖 肉じゃが いんげんのごまあえ 824 kcal	2019 kcal
31(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ・ヨーグルト 535 kcal	年越しそば かきあげ 野菜の和え物 506 kcal	kcal	ごはん けんちん汁 煮魚 チャブチェ・いかの酢のもの 580 kcal	1621 kcal