

予定献立表

令和6年12月1日～令和6年12月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	パン トマトマスープ 肉団子と野菜の煮物 チーズ 牛乳 773 kcal	ごはん 味噌汁 梅いわしのフライ 茄子の含め煮 オレンジ 613 kcal	0 kcal	中華飯 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え 618 kcal	2004 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 604 kcal	ひじきごはん 味噌汁 ぎせい豆腐のあんかけ ごぼうサラダ もみじまんじゅう 876 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き ふろふき大根 枝豆 731 kcal	2211 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 576 kcal	ごはん かぶのスープ ピザ風味チキン ポテマカサラダカレー風味 フルーツゼリー 881 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 豚肉の胡麻炒め やっこ豆腐 りんご 733 kcal	2190 kcal
4(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	きしめん 稲荷寿司 ほうれん草の和え物 556 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 かぶの酢の物 みかん 702 kcal	1743 kcal
5(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	マーボー飯 和風サラダ ジョア 646 kcal	0 kcal	ごはん ほうれん草のみそ汁 さんまの蒲焼 じゃが芋と鶏肉の煮物 野菜のごまマヨ和え 717 kcal	1816 kcal
6(金)	クロワッサン コンソメスープ ポテトとベーコンのソテー チーズ 牛乳 625 kcal	ごはん たまごスープ チキンカツ 里芋の白和え ゼリー 798 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スタミナ炒め スパゲティサラダ りんごジュース 712 kcal	2135 kcal
7(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 573 kcal	他人丼 切り干し大根の酢の物 枝豆 696 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 シューマイ ゼリー 797 kcal	2066 kcal
8(日)	パン ミネストローネスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 541 kcal	ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー ポテトサラダ ローリー 729 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 鶏肉のごま焼き 大根とごぼうの煮物 もも缶 730 kcal	2000 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 里芋の含め煮 味付けのり ヨーグルト 550 kcal	ミートドリア 海草サラダ コーヒーゼリー 561 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 揚げ豆腐怪味ソース チンゲン菜のピーナツ和え 厚切りハム 748 kcal	1859 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 570 kcal	ごはん 味噌汁 めばるの粕漬け 肉詰めいなりの煮物 みかん 645 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚キムチ 中華和え ゼリー 629 kcal	1844 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ ヨーグルト 551 kcal	カレーうどん サラダ巻き ジョア 771 kcal	0 kcal	ごはん 煮豚 コールスローサラダ あんみつ 783 kcal	2105 kcal
12(木)	黒糖ロールパン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 野菜ジュース 553 kcal	ごはん けんちん汁 豚ニラさんが焼き がんもの煮もの ゼリー 784 kcal	餅つき・ぜんざい 226 kcal	ごはん たまごスープ 鶏の照り焼き ほうれんそうの和えもの 631 kcal	2194 kcal
13(金)	食パン コンソメスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 450 kcal	ごはん かぶの味噌汁 フライの盛り合せ ピーフン フルーツポンチ 758 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き鯖 厚揚げと里芋の煮物 白菜のおしたし 665 kcal	1873 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 納豆 ししゃも ヨーグルト 542 kcal	きのこそば 竹輪の磯辺揚げ オクラとひじきの胡麻和え 595 kcal	0 kcal	ごはん クリームシチュー ピザ風味チキン 小松菜のおかか和え プリン 849 kcal	1986 kcal
15(日)	パン カリフラワーのカレースープ ハッシュポテト プルーンドライフルーツ 牛乳 558 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 胡瓜の酢の物 ヨーグルト 551 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 豆腐のサラダ みかん 600 kcal	1709 kcal