

予定献立表

令和7年1月16日～令和7年1月31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(木)	胚芽ロールパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 598 kcal	カレーライス コロケ 野菜のツナマヨ和え プリン 924 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 鶏肉の味噌あじ照り焼き シーフードサラダ フルーツゼリー 694 kcal	2216 kcal
17(金)	食パン コーンスープ 厚切りハム ジャム 牛乳 495 kcal	ごはん なめこ汁 甘辛さばカツ 白和え コーヒーゼリー 792 kcal	0 kcal	友禅ご飯 すまし汁 筑前煮 フルーツポンチ 696 kcal	1983 kcal
18(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 493 kcal	イタリانسパゲッティ 大根サラダ ローリー 651 kcal	0 kcal	ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 ゼリー 576 kcal	1720 kcal
19(日)	パン クリームシチュー ウインナー ブルーンドライフルーツ 牛乳 542 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 チキンカツ ブロッコリーのおかか和え ゼリー 735 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 魚の七味焼き 高野豆腐の煮物 バナナ 630 kcal	1907 kcal
20(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 529 kcal	芋ごはん 味噌汁 てんぷら きんぴらごぼう 736 kcal	パームクーヘン 128 kcal	親子どんぶり 千切りキャベツサラダ かぶの酢の物 628 kcal	2021 kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ ジョア 480 kcal	ごはん 中華春雨スープ 鶏ももの山賊焼き 白菜のおしたし マンゴープリン 760 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ミートローフ カボチャサラダチーズいり 枝豆 843 kcal	2083 kcal
22(水)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 462 kcal	坦担麺 白菜のゆず和え 春巻き 632 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ケイジャンチキン さといもの煮物 小松菜とハム辛子和え 776 kcal	1870 kcal
23(木)	食パン ペーザンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 504 kcal	ごはん けんちん汁 ほっけの塩焼き もやしとしめじのごま酢和え バナナ 442 kcal	0 kcal	さけフレークごはん おでん ハムカツ ひじきの煮つけ 642 kcal	1588 kcal
24(金)	黒ごまロールパン かぼちゃスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 561 kcal	ごはん 白味噌汁 チキン南蛮 ビーフン ゼリー 965 kcal	0 kcal	菜めし 麩のすまし汁 煮魚 海草サラダ 517 kcal	2043 kcal
25(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 541 kcal	卵とじうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のおしたし 572 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 茄子のおろし和え ゼリー 819 kcal	1932 kcal
26(日)	クロワッサン ミネストローネスープ ベーコンエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 651 kcal	豚丼 やきかまのおすまし いかの酢のもの ゼリー 688 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 スパゲティサラダ チンゲン菜ごま和え 680 kcal	2019 kcal
27(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 497 kcal	ごはん クリームシチュー ハンバーグ豆腐入り 大根サラダ 779 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 肉巻き野菜 なすの煮もの オレンジ 893 kcal	2169 kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 味付けのり ヨーグルト 491 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ ベーコン入りポテトサラダ ゼリー 776 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のごま風味焼き れんこんのきんぴら みかん 698 kcal	1965 kcal
29(水)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 441 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 728 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め シューマイ バナナ 655 kcal	1824 kcal
30(木)	食パン オニオンスープ ほうれん草オムレツ ジャム ヨーグルト 411 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 さばのしょうが煮 がんと人参の煮物 プリン 725 kcal	0 kcal	マーボー飯 手作り春巻き いんげんとちくわピーナッツ 684 kcal	1820 kcal