

予定献立表

令和7年1月1日～令和7年1月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(水)	ごはん おすまし 八幡巻き かまぼこ 生酢 584 kcal	赤飯 茶碗蒸し さしみ 煮しめ まんじゅう 654 kcal	0 kcal	ごはん すき焼き風煮 さくさくコロケ かぶの酢の物 みかん 756 kcal	1994 kcal
2(木)	ごはん 味噌汁 合鴨コースハム きんとん たつくり ヨーグルト 628 kcal	ちらし寿司 ゆばのおすまし がんもの煮もの 546 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 照り焼きチキン 蒸しなすおろしポン酢 さつまいもと切昆布煮物 756 kcal	1930 kcal
3(金)	ごはん すまし汁 厚焼き玉子 黒豆 昆布巻き ヨーグルト 545 kcal	みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ たいやき 782 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 煮魚 錦糸和え ほうれんそう ゼリー 531 kcal	1858 kcal
4(土)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 520 kcal	ごはん 麩の味噌汁 アジフライ 中華和え ゼリー 685 kcal	0 kcal	ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 角切りサラダ バナナ 598 kcal	1803 kcal
5(日)	パン コンソメスープ オムレツ チーズ 牛乳 506 kcal	ハヤシライス 大根サラダ 漬物 のむヨーグルト 841 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 さばの生姜煮 きんぴらごぼう ゼリー 737 kcal	2084 kcal
6(月)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 452 kcal	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 筑前煮 ゼリー 886 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 豚キムチ わかめの酢のもの 杏仁豆腐 489 kcal	1827 kcal
7(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 497 kcal	ごはん なめこ汁 魚のから揚げあんかけ ほうれんそう海苔酢和え 蒸しパン 676 kcal	0 kcal	イワシの蒲焼丼 みそ汁 海草サラダ 540 kcal	1713 kcal
8(水)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト 452 kcal	ごはん けんちん汁 鶏ももの照り焼き ポテトサラダカレー味 バナナ 817 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 和風ミートローフ しのだ煮 夏みかん缶 781 kcal	2050 kcal
9(木)	クロワッサン ペーザンスープ ポテトとベーコンのソテー プルーン 牛乳 495 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 小松菜のピーナッツ和え 枝豆 638 kcal	0 kcal	菜めし 味噌汁 あげだし豆腐 マカロニサラダ 白菜のおしたし 835 kcal	1968 kcal
10(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 534 kcal	チャーハン 中華スープ 春巻き ごま団子 649 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 味噌豚炒め 切り干し大根の酢の物 りんご 513 kcal	1696 kcal
11(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐と野菜の卵とじ ふりかけ ヨーグルト 486 kcal	ソース焼きそば ブロックリーツナ和え ゼリー 667 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 鶏ももの山賊焼き 春雨の酢の物 みかん 752 kcal	1905 kcal
12(日)	パン クリームシチュー ハッシュポテト プルーン 牛乳 625 kcal	ごはん 白菜のスープ ホイコーロー かぶとえびの煮物 バナナ 567 kcal	0 kcal	ごはん のっぺい汁 煮魚 豆腐の肉味噌かけ 錦糸和え 686 kcal	1878 kcal
13(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 475 kcal	みぞれ豚丼 きのこ汁 もやしのナムル 569 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ハニーマスタードチキン さといもの煮物 ピーナッツ和え 786 kcal	1830 kcal
14(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ヨーグルト 487 kcal	握り寿司 かきたま汁 大根と半平の煮物 抹茶ゼリー 863 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ炒め スパゲティサラダ あんみつ 699 kcal	2049 kcal
15(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 465 kcal	サンドイッチ クラムチャウダー 海草サラダ ジョア 629 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 魚のフライ ごぼうと豚肉の炒め煮 みかん 741 kcal	1835 kcal