

予定献立表

令和 7年 3月 16日 ~ 令和 7年 3月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(日)	パン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 515 kcal	ごはん 味噌汁 チンジャオロースー 高野豆腐のさいころ煮 ゼリー 616 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 魚の香草パン粉焼き 厚切りハムステーキ おほかか和え 585 kcal	1716 kcal
17(月)	ごはん 味噌汁 角ふの煮物 ふりかけ ヨーグルト 556 kcal	ごはん クラムチャウダー 九州産ロースカツ 竹輪の煮物 942 kcal	原宿ドック 221 kcal	豚丼 かきたま汁 小松菜のごま和え 598 kcal	2317 kcal
18(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ コアのむヨーグルト 503 kcal	サンドイッチ コンソメスープ シーフードサラダ オレンジジュース 646 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 タンドリーチキン がんもの煮もの キウイフルーツ 703 kcal	1852 kcal
19(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 498 kcal	ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き 大根と半平の煮物 ゼリー 662 kcal	0 kcal	チャーハン コーン入り中華スープ 揚げぎょうざ 枝豆 723 kcal	1883 kcal
20(木)	レーズンロールパン せん切り野菜のスープ オムレツ ジャム 牛乳 546 kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 チンゲン菜のピーナツ和え 582 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌豚炒め スパゲティサラダ プリン 658 kcal	1786 kcal
21(金)	メロンパン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー チーズ 牛乳 522 kcal	菜めし あさりの味噌汁 煮魚 シャキシャキサラダ バナナ 572 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め 切り干し大根 フルーチェ 621 kcal	1715 kcal
22(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 449 kcal	他人丼 味噌汁 菜花のおほかか和え 629 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 春雨サラダ ゼリー 667 kcal	1745 kcal
23(日)	パン クリームシチュー ミートオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 672 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き れんこんと人参のきんぴら煮 ベビーパイン缶 754 kcal	0 kcal	山菜おこわ 麩のすまし汁 揚げ豆腐怪味ソース キャベツの梅肉和え 544 kcal	1970 kcal
24(月)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 時雨佃煮 ヨーグルト 460 kcal	バターロールパン えびグラタン ベーコンのサラダ りんごジュース 714 kcal	0 kcal	ごはん トマトまスープ スタミナ炒め 高野豆腐の煮物 蒸しパンマーマレード 764 kcal	1938 kcal
25(火)	ごはん 味噌汁 大根とごぼうの煮物 ふりかけ ジョア 547 kcal	ごはん 白味噌汁 揚げ魚ねぎソース さやえんどうの卵閉じ プリン 776 kcal	0 kcal	みぞれ豚丼 わかめスープ 春雨の酢の物 553 kcal	1876 kcal
26(水)	ごはん 味噌汁 いりたまご ふりかけ ヨーグルト 475 kcal	しょうゆラーメン 中華ちまき ほうれんそう和え物 530 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚キムチ きんぴらごぼう ゼリー 609 kcal	1614 kcal
27(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 579 kcal	友禅ご飯 味噌汁 ニラレバー炒め 大根サラダ 670 kcal	0 kcal	ごはん すき焼き風煮 揚げぎょうざ 小松菜のおほかか和え 762 kcal	2011 kcal
28(金)	食パン オニオンスープ 目玉焼き ジャム コーヒー牛乳 473 kcal	ごはん 味噌汁 おろしハンバーグ たらこスパゲティサラダ 厚揚げとなすの炒め煮 927 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鯖の照り煮 豚しゃぶサラダ バナナ 663 kcal	2063 kcal
29(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ヨーグルト 444 kcal	高菜チャーハン ワントンスープ 和風サラダ 447 kcal	0 kcal	ごはん のっぺい汁 鶏肉のみそネーズ焼き 長芋短冊 ゼリー 743 kcal	1634 kcal
30(日)	パン クリームシチュー 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 640 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 フライの盛り合せ ぶたばら大根 フルーツポンチ 794 kcal	0 kcal	親子どんぶり 麩のみそ汁 ほうれん草のおしたし ローリー 615 kcal	2049 kcal
31(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 納豆 ヨーグルト 511 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの山賊焼き 和風スパゲティ炒め キウイフルーツ 752 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 味噌豚炒め がんもと人参の煮物 ゼリー 631 kcal	1894 kcal