

予定献立表

令和7年3月1日～令和7年3月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 520 kcal	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 菜花の和え物 583 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き さといもの煮物 ピーナッツ和え 735 kcal	1838 kcal
2(日)	サンドロールパン コーンスープ オムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 521 kcal	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 揚げぎょうざ バナナ 710 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ハンバーグ スパゲティサラダ 桃缶 849 kcal	2080 kcal
3(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 423 kcal	ちらし寿司 麩のすまし汁 いかの味噌和え ひなあられ 629 kcal	0 kcal	豚にら丼 きのこ汁 和風サラダ 517 kcal	1569 kcal
4(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ジョア 539 kcal	ごはん なめこ汁 甘辛さばカツ はんぺんイタリアンマリネ ゼリー 856 kcal	0 kcal	五目おこわ すまし汁 ゆで鶏のごま醤油かけ 角切りサラダ 557 kcal	1952 kcal
5(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 511 kcal	スパゲッティミートソース シーフードサラダ クリームワッフル 829 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー 春雨の和え物 夏みかん缶 605 kcal	1945 kcal
6(木)	食パン ペーザンスープ 目玉焼き ジャム コーヒー牛乳 468 kcal	ごはん なめこ汁 トンテキ 切り干し大根の煮物 ゼリー 677 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 魚のフライ シューマイ ほうれん草おかか和え 716 kcal	1861 kcal
7(金)	黒ごまロールパン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 587 kcal	肉味噌丼 のっぺい汁 コールスローサラダ 708 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 すき焼き風煮 いかときゅうりの酢の物 フルーツポンチ 716 kcal	2011 kcal
8(土)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 482 kcal	はやしライス ブロッコリーツナ和え コロケ 952 kcal	0 kcal	ごはん コンソメスープ スパイシーチキン マカロニサラダ ゼリー 779 kcal	2213 kcal
9(日)	ハムサンドロール カレースープ ハッシュポテト 牛乳 582 kcal	中華飯 焼き餃子 わかめの酢のもの 622 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き鯖 高野豆腐のさいころ煮 バナナ 647 kcal	1851 kcal
10(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 471 kcal	ごはん たまごスープ 鶏ももの山賊焼き 厚揚げとコーンの煮物 りんご 753 kcal	0 kcal	ネギトロ丼 きのこ汁 かぼちゃの煮物 杏仁フルーツ 618 kcal	1842 kcal
11(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 512 kcal	ポークカレー 野菜サラダ ベビーパイン缶 721 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 チャプチェ なばなの辛子和え 538 kcal	1771 kcal
12(水)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 435 kcal	山菜そば 枝豆と豆腐のふんわり揚げ ほうれんそうごま和え 590 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚キムチ じやがいものマヨチーズ焼き もも缶 630 kcal	1655 kcal
13(木)	黒糖ロールパン ペーザンスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 564 kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 海草サラダ 白ごまプリン 842 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 いわしの蒲焼 肉詰めいなりの煮物 オレンジ 792 kcal	2198 kcal
14(金)	食パン コーンスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 豆乳 497 kcal	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 人参とツナのサラダ ゼリー 825 kcal	0 kcal	マーボー飯 中華スープ 春雨の酢の物 629 kcal	1951 kcal
15(土)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 納豆 ヨーグルト 549 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ 和風サラダ ゼリー 655 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏香味だれ 厚揚げと干しえびの煮物 ほうれん草のおしたし 714 kcal	1918 kcal