

予定献立表

令和 7年 4月 16日 ~ 令和 7年 4月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 455 kcal	カレーうどん サラダ巻き フルーツゼリー 786 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 切り干し大根 バナナ 696 kcal	1937 kcal
17(木)	食パン オニオンスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳 480 kcal	ごはん 味噌汁 めばるの粕漬け 厚揚げとコーンの煮物 手作りコーヒーゼリー 605 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 野菜入りつくね焼き 春雨の和え物 夏みかん缶 649 kcal	1734 kcal
18(金)	黒ごまロールパン コンスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 604 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏の唐揚げ スパニッシュオムレツ オレンジ 754 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 カレイのソテー なすとピーマンの炒め煮 長芋の梅肉和え 512 kcal	1870 kcal
19(土)	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 439 kcal	はやしライス 海草サラダ りんごジュース 742 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ ほっけの塩焼き 錦糸和え ほうれんそう ホタテ風フライ 598 kcal	1779 kcal
20(日)	パン ペーザンスープ ポテトとベーコンのソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 484 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし みそ味照り焼きチキン 厚揚げと小松菜の煮物 枝豆 737 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ おくらのおかか和え ゼリー 618 kcal	1839 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 532 kcal	きんぴらタルタル丼 白味噌汁 野菜サラダ 726 kcal	クレープ 115 kcal	ごはん オニオンスープ スパイシーチキン いかと菜の花のスパゲッティー バナナ 752 kcal	2125 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 がんと人参の煮物 時雨佃煮 ジョア 563 kcal	ごはん クリームシチュー アジフライ トマトのサラダ 抹茶プリン 741 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 煮豚 わかめの酢のもの 722 kcal	2026 kcal
23(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 486 kcal	スパゲッティーミートソース ブロッコリーツナ和え ミルクプリン 807 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉となすの豆板醤炒め 春雨の酢の物 フルーツポンチ 597 kcal	1890 kcal
24(木)	黒糖ロールパン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 710 kcal	たけのこのごはん あさりの味噌汁 魚の西京焼き 豆腐のサラダ 631 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの照り焼き いんげんの和え物 ベビーパイン缶 709 kcal	2050 kcal
25(金)	食パン せん切り野菜のスープ ベーコンエッグ ジャム コーヒー牛乳 505 kcal	ごはん 白味噌汁 豚ニラのさんが焼き マカロニサラダ ライチゼリー 779 kcal	kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き えびシューマイ かぼちゃの煮物 729 kcal	2013 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 426 kcal	シーフードピラフ オニオンスープ ハムカツ バナナ 526 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐あんかけ 里芋のそぼろ煮 ゼリー 642 kcal	1594 kcal
27(日)	パン ミネストローネスープ ウインナー チーズ 牛乳 565 kcal	ごはん 味噌汁 野菜炒め カレーコロッケ ゼリー 836 kcal	0 kcal	親子どんぶり 根菜汁 小松菜の和え物 620 kcal	2021 kcal
28(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 466 kcal	肉味噌丼 ゆばのおすまし たけのこの煮物 杏仁豆腐 688 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き鯖 肉じゃが いんげんのごまあえ 824 kcal	1978 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 498 kcal	中華飯 春巻き マンゴープリン 729 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 鶏肉の山椒焼き チャプチェ いかの酢のもの 802 kcal	2029 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 433 kcal	ごはん かぼちゃスープ ポークソテー 長芋ののり和え ゼリー 701 kcal	kcal	豚丼 湯葉のすまし汁 ちくわといんげんの炒め煮 ローリー 668 kcal	1802 kcal