

予定献立表

令和 7年 4月 1日 ~ 令和 7年 4月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 493 kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラのさんが焼き ポテマカサラダ いちごババロア 879 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏香味だれ 茄子の含め煮 杏仁フルーツ 601 kcal	1973 kcal
2(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ヨーグルト 466 kcal	卵とじうどん 稲荷寿司 いかの酢のもの 731 kcal	0 kcal	ごはん すき焼き風煮 なばなの和え物 コロケ 738 kcal	1935 kcal
3(木)	クロワッサン ミネストローネスープ 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 632 kcal	ごはん たまごスープ カレイのムニエル ブロッコリーのおかか和え 三色だんご 839 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ケイジャンチキン もずくの酢の物 りんごジュース 608 kcal	2079 kcal
4(金)	食パン コンスープ ポテトとベーコンのソテー ジャム 牛乳 518 kcal	ごはん 味噌汁 鶏むね肉ヨーグルトソース チンゲン菜のピーナツ和え フルーツミックス 810 kcal	0 kcal	ごはん 白菜ときくらげのスープ 麻婆春雨 揚げぎょうざ おぐらの和え物 785 kcal	2113 kcal
5(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 496 kcal	イタリアンスパゲッティ 海草サラダ コーヒーゼリー 660 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 かぼちゃの煮物 フルーツポンチ 706 kcal	1862 kcal
6(日)	パン 野菜たっぷりスープ プレーンオムレツ チーズ 牛乳 580 kcal	ピリ辛そぼろ丼 トマタマスープ マカロニサラダ 729 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン れんごんの金平 きゅうりの即席漬け 745 kcal	2054 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 424 kcal	ポークカレー 野菜とハムのサラダ パイン缶 680 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜巻き さといもの煮物 ゼリー 1017 kcal	2121 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き 時雨佃煮 ヨーグルト 514 kcal	ごはん 茶碗蒸し さばのみそ煮 春雨の和え物 バナナ 702 kcal	0 kcal	中華飯 かきたま汁 ニラレバー炒め 571 kcal	1787 kcal
9(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 471 kcal	味噌ラーメン 春巻き 杏仁豆腐 580 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ ピザ風味チキン 厚あげの煮物 ゆかり和え 662 kcal	1713 kcal
10(木)	食パン クリームシチュー ハッシュポテト ジャム 牛乳 597 kcal	魚のからあげどん きのこ汁 ほうれんそうのりり プリン 682 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚平焼 じゃがいもの胡麻ドレ和え フルーツカクテル缶 702 kcal	1981 kcal
11(金)	レーズンロールパン 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 494 kcal	菜めし 味噌汁 白身魚フライ がんものおろし煮 Feアセロラゼリー 883 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏怪味ソース 切り干し大根 焼き餃子 796 kcal	2173 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 517 kcal	ごはん かきたま汁 煮魚 ごぼうと豚肉の炒め煮 わかめの酢のもの 552 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 プルコギビーフ なばなの辛子和え ゼリー 659 kcal	1728 kcal
13(日)	パンケーキ ミネストローネスープ ウインナー チーズ 牛乳 569 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌チキンカツ ポテトサラダ ブルーチェ 779 kcal	0 kcal	豚にら丼 味噌汁 サニーレタスのサラダ ローリー 564 kcal	1912 kcal
14(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 510 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豆腐入りハンバーグ カボチャサラダチーズいり 826 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め 水菜と揚げの和えもの 枝豆 530 kcal	1866 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ しそ昆布佃煮 ジョア 506 kcal	えびチャーハン 麻婆豆腐(小) もやしのナムル 681 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 鶏ももの照り焼き 小松菜とハム辛子和え りんご 676 kcal	1863 kcal