

予定献立表

令和 7年 6月 1日 ~ 令和 7年 6月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(日)	クロワッサン 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 685 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 キャベツの甘酢和え 606 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 野菜炒め 大根とがんもの煮物 フルーチェ 571 kcal	1862 kcal
2(月)	ごはん 味噌汁 納豆 ししやも ヨーグルト 499 kcal	ロコモコどん ミネストローネスープ フライドポテト ジョア 921 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 味噌豚炒め 野菜と揚げの和えもの バナナ 516 kcal	1936 kcal
3(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 513 kcal	ごはん 味噌汁 スパイシーチキン 揚げ茄子のおろし煮 梅ゼリー 668 kcal	0 kcal	ごはん みそ汁 白身フライ タルタルソース 長芋ののり和え 枝豆 640 kcal	1821 kcal
4(水)	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 519 kcal	牛肉うどん 竹輪の磯辺揚げ なめ苺おろし和え 576 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 野菜入りつくね焼き ひじきの煮つけ フルーツポンチ 602 kcal	1697 kcal
5(木)	黒ごまロールパン コンソメスープ ベーコンエッグ ジャム 野菜ジュース 579 kcal	チャーハン 中華春雨スープ かにシューマイ マンゴープリン 685 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 海草サラダ ゼリー 665 kcal	1929 kcal
6(金)	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 444 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 めばるの粕漬け トマトのサラダ フルーツポンチ 513 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏怪味ソース 焼き餃子 切り干し大根 776 kcal	1733 kcal
7(土)	パン りんごジュース 313 kcal	チキンカレー ブロッコリーサラダ ミンチカツ 977 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 魚の西京焼き ぶたばら大根 ゼリー 630 kcal	1920 kcal
8(日)	パン クラムチャウダー ハッシュポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 561 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鶏肉のみそネーズ焼き こんにゃくの煮もの バナナ 724 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ 冬瓜のうすくず煮 ゼリー 722 kcal	2007 kcal
9(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 494 kcal	きんぴらタルタル丼 味噌汁 シャキシャキサラダ 660 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 鶏ももの照り焼き カボチャサラダチーズいり 中華風ごま和え 793 kcal	1947 kcal
10(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ きょうぶき ヨーグルト 474 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物 パイナップル 718 kcal	0 kcal	ごはん ミネストローネスープ ハニーマスタードチキン 胡瓜とくらげの酢の物 プリン 724 kcal	1916 kcal
11(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 482 kcal	冷やし中華 中華風ちまき 杏仁豆腐 664 kcal	0 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 さばの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 おくらのおかか和え 610 kcal	1756 kcal
12(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ウインナー ジャム 牛乳 631 kcal	ごはん ワンタンスープ 鶏と野菜の揚げびたし 大根サラダ フルーツゼリー 697 kcal	0 kcal	豚丼 白味噌汁 ほうれんそうののり和え オレンジ 674 kcal	2002 kcal
13(金)	食パン かぼちゃスープ ほうれん草オムレツ ジャム 牛乳 514 kcal	ひじきごはん けんちん汁 肉みそ豆腐 切り干し大根の酢の物 ゼリー 811 kcal	0 kcal	ごはん 麩のみそ汁 魚のおろしあんかけ がんもの煮もの 小松菜の和え物 541 kcal	1866 kcal
14(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 576 kcal	中華丼 トマたまスープ 春巻き 枝豆 632 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き ほうれんそう海苔酢和え ゼリー 692 kcal	1900 kcal
15(日)	パン キャベツのスープ ウインナーの卵閉じ チーズ 牛乳 459 kcal	ごはん コーン入り中華スープ ホイコーロー 焼き餃子 ゼリー 696 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 ピザ風味チキン チャブチェ 枝豆 785 kcal	1940 kcal