

予定献立表

令和7年5月16日～令和7年5月31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(金)	クワッサン ミネストローネスープ ブロッコリーのソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 594 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 和風サラダ 水ようかん 652 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 てんぷら ひじきの煮つけ ゼリー 782 kcal	2028 kcal
17(土)	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ ヨーグルト 682 kcal	ごはん そうめん汁 鶏ももの照り焼き 厚揚げの煮物 みかん缶 784 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 肉豆腐 カレーコロッケ りんご 692 kcal	2158 kcal
18(日)	パン クリームシチュー ハッシュポテト チーズ 牛乳 569 kcal	豚にら丼 たまごスープ 酢味噌和え 527 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き マカロニサラダ がんと人参の煮物 705 kcal	1801 kcal
19(月)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 時雨佃煮 ヨーグルト 462 kcal	ミートドリア シーフードサラダ 黒ごまプリン 614 kcal	シューアイス 201 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のピカタ ちんげん菜の辛子和え コーヒーゼリー 624 kcal	1901 kcal
20(火)	ごはん 味噌汁 じゃがいものフレーク煮 ふりかけ ジョア 438 kcal	ごはん コーンスープ 鶏肉のめんたいマヨ焼き はんぺんイタリアンマリネ ゼリー 935 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き こんにゃくの煮もの 枝豆 662 kcal	2035 kcal
21(水)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 490 kcal	にしんそば いかの香味揚げ 錦糸和え ほうれんそう 566 kcal	0 kcal	ごはん 豆腐のスープ 麻婆春雨 海草サラダ プリン 646 kcal	1702 kcal
22(木)	食パン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 野菜ジュース 533 kcal	友禅ご飯 けんちん汁 茄子の甘辛炒め 抹茶プリン 673 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ わかめの酢のもの キウイフルーツ 576 kcal	1782 kcal
23(金)	レーズンロールパン かぼちゃスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 598 kcal	ごはん 白味噌汁 豚こらさんが焼き 明太スパサラダ フルーツゼリー 764 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き いかと菜の花のスパゲッティ ローリー 811 kcal	2173 kcal
24(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 503 kcal	天津飯 中華スープ シューマイ ほうれん草のおしとし 631 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 照り焼き魚 チャプチェ 杏仁豆腐 561 kcal	1695 kcal
25(日)	パン コンソメスープ オムレツ チーズ 牛乳 459 kcal	スパゲッティミートソース ブロッコリーツナ和え クリームワッフル 824 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ホイコーロー 胡瓜の酢の物 枝豆 501 kcal	1784 kcal
26(月)	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 440 kcal	さけフレークごはん みそ汁 鶏天 マカロニサラダ 840 kcal	0 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 蒸し鶏香味だれ 揚げぎょうざ あんみつ 642 kcal	1922 kcal
27(火)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト 483 kcal	ごはん かきたま汁 チキン南蛮 小松菜の和え物 ライチゼリー 829 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ 冷奴 オレンジ 530 kcal	1842 kcal
28(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 525 kcal	ポークカレー シーフードサラダ フルーツヨーグルト 673 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 おろしハンバーグ じゃがいもと人参の煮物 ゼリー 705 kcal	1903 kcal
29(木)	食パン ペーザンスープ ベーコンエッグ ジャム 牛乳 463 kcal	牛丼 わかめスープ 切り干し大根の酢の物 658 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐のあんかけ 揚げ茄子 味噌かけ かぼちゃの煮物 628 kcal	1749 kcal
30(金)	胚芽ロールパン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 608 kcal	きのこごはん 豚汁 焼き魚 錦糸和え ほうれんそう 644 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚平焼 筑前煮 ベビーパイン缶 723 kcal	1975 kcal
31(土)	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ふりかけ ヨーグルト 682 kcal	きつねうどん 厚焼き玉子 肉巻の煮物 784 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの照り焼き 厚揚げの煮物 みかん缶 784 kcal	2158 kcal

はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト	475 kcal	白菜のおひたし	513 kcal		鶏のねぎ塩たれ いんげんピーナッツ和え 今川焼き	791 kcal	1779 kcal
--------------------------	----------	---------	----------	--	--------------------------------	----------	-----------