

予定献立表

令和 7 年 6 月 16 日 ～ 令和 7 年 6 月 30 日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(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 451 kcal	菜飯 味噌汁 みぞれ豚カツ れんこんと人参のきんぴら煮 754 kcal	レモンケーキ 191 kcal	ごはん そうめん汁 味噌豚炒め 長芋の梅肉和え パインゼリー 521 kcal	1917 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き しそ昆布佃煮 ジョア 464 kcal	ごはん かぼちゃスープ 油淋鶏 和風サラダ フルーツミックス 839 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 魚のみりん焼き 厚揚げの味噌炒め もやしのナムル 638 kcal	1941 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 味付けのり ヨーグルト 493 kcal	山菜そば(冷) 稲荷寿司 おくらとしらすの和え物 649 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ミートローフ カボチャサラダチーズいり コーヒゼリー 769 kcal	1911 kcal
19(木)	クロワッサン コーンスープ ポテトとウインナーソテー ブルーンドライフルーツ コーヒ牛乳 668 kcal	ごはん ごぼう汁 魚のフライチーズ焼き はんぺんイタリアンマリネ 655 kcal	0 kcal	やきとりどん 麩のみそ汁 小松菜のごま和え ローリー 675 kcal	1998 kcal
20(金)	食パン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 469 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 さばのみそ煮 ひじきの煮つけ おまんじゅう 667 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 マカロニサラダ キウイフルーツ 659 kcal	1795 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 500 kcal	ソース焼きそば 春巻き ブロッコリーのおかか和え 598 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 豚キムチ がんもと人参の煮物 みかん缶 627 kcal	1725 kcal
22(日)	パン ペーザンスープ プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 440 kcal	ごはん なめこ汁 魚の七味焼き きんぴらごぼう ゼリー 681 kcal	0 kcal	ごはん ゆばのおすまし 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ オレンジ 605 kcal	1726 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 ヨーグルト 464 kcal	ビビンバ丼 中華スープ シューマイ 708 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 蒸しパン 769 kcal	1941 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 543 kcal	ごはん たまごスープ 豚ニラさんが焼き がんものおろし煮 抹茶プリン 778 kcal	0 kcal	菜めし なめこ汁 煮魚 さといもの白和え ゼリー 633 kcal	1954 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 ふりかけ ヨーグルト 515 kcal	インディアンスパゲティ シーフードサラダ フルーツポンチ 707 kcal	kcal	ごはん とろろこんぶ汁 すき焼き風煮 厚焼き玉子 枝豆 747 kcal	1969 kcal
26(木)	食パン コンソメスープ ベーコンエッグ ジャム 野菜ジュース 406 kcal	ごはん 味噌汁 鶏の山賊焼き トマトのサラダ ジョア 693 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 あげだし豆腐の野菜あんかけ ちんげん菜の辛子和え ゼリー 595 kcal	1694 kcal
27(金)	レーズンロールパン コーンスープ ウインナーのソテー ジャム 牛乳 615 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 大根と半平の煮物 パンナコッタ 783 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏怪味ソース 小松菜の和え物 キウイフルーツ 643 kcal	2041 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 475 kcal	ハヤシライス コロッケ 大根サラダ 漬物 889 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ炒め カリフラワーのサラダ ゼリー 586 kcal	1950 kcal
29(日)	パンケーキ クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー 牛乳 539 kcal	ごはん 豆腐のおすまし メバルのみそネーズ焼き スパゲティサラダ プリン 651 kcal	0 kcal	豚丼 かぼちゃの味噌汁 おくらのおかか和え 601 kcal	1791 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 468 kcal	ごはん 味噌汁 鰯の南蛮漬け 筑前煮 バナナ 679 kcal	kcal	ごはん ワンタンスープ 豚と厚揚げのオイスターソース炒め 小松菜のお浸し ローリー 568 kcal	1715 kcal