

予定献立表

令和 7年 5月 1日 ~ 令和 7年 5月 15日

| 日     | 朝食  | 昼食   | 間食     | 夕食   | 備考        |
|-------|---|--|--------|--|-----------|
| 1(木)  | 胚芽ロールパン<br>クリームシチュー<br>ウインナー<br>チーズ<br>牛乳<br>667 kcal           | ごはん<br>たまごスープ<br>味噌かつ<br>スパゲティサラダ<br>843 kcal                        | 0 kcal | ごはん<br>麩の味噌汁<br>牛肉と野菜の炒め物<br>里芋の白和え<br>りんごジュース<br>623 kcal         | 2133 kcal |
| 2(金)  | 食パン<br>ペーザンスープ<br>プレーンオムレツ<br>ジャム<br>牛乳<br>434 kcal             | ラーメン<br>からあげ<br>やきとり・豚ねぎま<br>フライドポテト<br>アイスクリーム<br>ジュース<br>1202 kcal | 0 kcal | ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツポンチ<br>687 kcal                         | 2323 kcal |
| 3(土)  | ごはん<br>味噌汁<br>肉団子の煮物<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>459 kcal               | イタリアンスパゲッティ<br>角切りサラダ<br>クリームワッフル<br>798 kcal                        | 0 kcal | スタミナ丼<br>麩のすまし汁<br>厚焼き玉子<br>ゼリー<br>681 kcal                        | 1938 kcal |
| 4(日)  | ハムサンドロール<br>せん切り野菜のスープ<br>オムレツ<br>牛乳<br>478 kcal                | ひじきごはん<br>ごぼう汁<br>赤魚の煮つけ<br>いかとブロッコリーの炒め物<br>549 kcal                | 0 kcal | ごはん<br>ゆばのすまし汁<br>鶏肉のみそネーズ焼き<br>酢の物<br>プリン<br>702 kcal             | 1729 kcal |
| 5(月)  | ごはん<br>なすの味噌汁<br>野菜炒め<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>568 kcal              | ちらし寿司<br>すまし汁<br>がんと人参の煮物<br>こいのぼりどら焼き<br>669 kcal                   | 0 kcal | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>いわしの蒲焼<br>マカロニサラダ<br>枝豆<br>781 kcal             | 2018 kcal |
| 6(火)  | ごはん<br>味噌汁<br>大根と半平の煮物<br>時雨佃煮<br>ヨーグルト<br>499 kcal             | ごはん<br>なめこ汁<br>ホイコーロー<br>きゅうりのうめおかかあえ<br>ゼリー<br>548 kcal             | 0 kcal | チキンライス<br>白菜と肉団子のスープ<br>大根サラダ<br>りんごジュース<br>630 kcal               | 1677 kcal |
| 7(水)  | ごはん<br>味噌汁<br>高野豆腐と野菜の卵とじ<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>459 kcal          | ソース焼きそば<br>ししゃもの天ぷら<br>和風サラダ<br>635 kcal                             | 0 kcal | ごはん<br>白味噌汁<br>ミートローフ<br>小松菜の和え物<br>フルーツポンチ<br>656 kcal            | 1750 kcal |
| 8(木)  | パンケーキ<br>コンソメスープ<br>ウインナー<br>ブルーベリー<br>牛乳<br>640 kcal           | ごはん<br>味噌汁<br>あじの南蛮漬け<br>かぼちゃの煮物<br>コーヒーゼリー<br>631 kcal              | 0 kcal | ごはん<br>卵豆腐のおすまし<br>味噌豚炒め<br>じゃがいもの胡麻ドレ和え<br>オレンジ<br>527 kcal       | 1798 kcal |
| 9(金)  | 食パン<br>ミネストローネスープ<br>野菜のソテー<br>ジャム<br>牛乳<br>482 kcal            | ごはん<br>小松菜と揚げのみそ汁<br>甘辛さばカツ<br>ベーコン入りポテトサラダ<br>枝豆<br>849 kcal        | 0 kcal | マーボー飯<br>トマトマスープ<br>切り干し大根の酢の物<br>635 kcal                         | 1966 kcal |
| 10(土) | ごはん<br>味噌汁<br>里芋のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>426 kcal              | はやしライス<br>ハムカツ<br>ブロッコリーツナ和え<br>819 kcal                             | 0 kcal | ごはん<br>豚汁<br>蒸し鶏香味だれ<br>厚揚げと干しえびの煮物<br>ほうれん草のおしたし<br>679 kcal      | 1924 kcal |
| 11(日) | パン<br>クリームシチュー<br>ウインナーと野菜のソテー<br>プレーンドライフルーツ<br>牛乳<br>607 kcal | ごはん<br>けんちん汁<br>焼き鯖<br>スパゲティサラダ<br>小松菜のおかか和え<br>646 kcal             | 0 kcal | 三色丼<br>味噌汁<br>海藻サラダ<br>プリン<br>653 kcal                             | 1906 kcal |
| 12(月) | ごはん<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>ふりかけ<br>ヨーグルト<br>554 kcal                 | ごはん<br>あさりの味噌汁<br>鶏の唐揚げ<br>切り干し大根<br>ブルーチェ<br>651 kcal               | 0 kcal | ごはん<br>麩の味噌汁<br>スパイシーチキン<br>長芋ときゅうりの梅あえ<br>フルーツゼリー<br>606 kcal     | 1811 kcal |
| 13(火) | ごはん<br>味噌汁<br>大根とツナの煮物<br>しそ昆布佃煮<br>ジョア<br>484 kcal             | 菜めし<br>きのこ汁<br>煮魚<br>中華風ごま和え<br>枝豆<br>588 kcal                       | 0 kcal | ジャンバラヤ<br>オニオンスープ<br>人参とツナのサラダ<br>640 kcal                         | 1712 kcal |
| 14(水) | ごはん<br>味噌汁<br>厚切りハム<br>味付けのり<br>ヨーグルト<br>412 kcal               | ちゃんぽん麺<br>焼き餃子<br>おくらのおかか和え<br>518 kcal                              | 0 kcal | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>じゃがいものマヨチーズ焼き<br>ゼリー<br>688 kcal        | 1618 kcal |
| 15(木) | 食パン<br>コーンスープ<br>ベーコンエッグ<br>ジャム<br>牛乳<br>517 kcal               | 他人丼<br>根菜汁<br>ゆで野菜サラダ<br>パイン<br>679 kcal                             | 0 kcal | ごはん<br>もやしと揚げの味噌汁<br>カレイのソテー<br>茄子のおろし和え<br>ほうれん草のおしたし<br>745 kcal | 1941 kcal |