

予定献立表

令和7年7月16日～令和7年7月31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(水)	ごはん 味噌汁 がんと人参の煮物 ふりかけ ヨーグルト 541 kcal	冷やし中華 春巻き 杏仁豆腐 692 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 魚のみりん焼き れんこんと人参のきんぴら煮 ほうれん草のおしたし 592 kcal	1825 kcal
17(木)	食パン コンソメスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 497 kcal	わかめごはん 白味噌汁 魚の天ぷら 肉じゃが 707 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨の和え物 ゼリー 572 kcal	1776 kcal
18(金)	パンケーキ コンソメスープ ウインナー チーズ 牛乳 502 kcal	ごはん 白味噌汁 ポークソテー はんぺんイタリアンマリネ プリン 772 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 煮魚 ミンチカツ 小松菜のごま和え 706 kcal	1980 kcal
19(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 味付けのり ヨーグルト 486 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スタミナ炒め ポテトサラダ ゼリー 641 kcal	0 kcal	ごはん やきかまのおすまし 鶏肉のみそネーズ焼き 長芋とおくらの和え物 枝豆 661 kcal	1788 kcal
20(日)	惣菜パン コンソメスープ プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 438 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 コーヒーゼリー 651 kcal	0 kcal	シーフードピラフ 白菜と肉団子のスープ 切干大根サラダ 492 kcal	1581 kcal
21(月)	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 時雨佃煮 ヨーグルト 433 kcal	やきとりどん かきたま汁 コールスローサラダ 687 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豆腐の肉野菜あんかけ おくらのおかか和え 蒸しパンマーマレード 618 kcal	1738 kcal
22(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふりかけ ヨーグルト 465 kcal	ごはん ミネストローネスープ ハンバーグ わかめの酢のもの レモンゼリー 806 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のごま風味焼き 厚揚げの味噌炒め カボチャサラダチーズいり 850 kcal	2121 kcal
23(水)	ごはん なめこ汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 479 kcal	山菜そば(冷) 枝豆とコーンのかきあげ ほうれん草とささみの和え物 603 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め がんもの煮もの バナナ 588 kcal	1670 kcal
24(木)	食パン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー ジャム コーヒー牛乳 562 kcal	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 明太スパゲティサラダ れんこんのきんぴら 672 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め もずくの酢のもの フルーチェ 577 kcal	1811 kcal
25(金)	レーズンロールパン コンソメスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 533 kcal	菜めし 豚汁 フライ盛り合わせ トマトのサラダ 枝豆 775 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 鶏ももの照り焼き ほうれんそうの和えもの ローリー 604 kcal	1912 kcal
26(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 455 kcal	はやしライス ブロッコリーツナ和え プリン 817 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏怪味ソース 切り干し大根と半平の煮物 きんとん 768 kcal	2040 kcal
27(日)	パン コンソメスープ ウインナー ブルーンドライフルーツ 牛乳 481 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼き魚 じゃが芋と鶏肉の煮物 いかときゅうりの酢のもの 616 kcal	0 kcal	牛丼 白味噌汁 ほうれんそうののり和え 707 kcal	1804 kcal
28(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 味付けのり ヨーグルト 492 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 油淋鶏 中華風ごま和え 杏仁フルーツ 867 kcal	0 kcal	ごはん 冷やし茶碗蒸し 味噌豚炒め マカロニサラダ 599 kcal	1958 kcal
29(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 518 kcal	豚キムチ丼 たまごスープ 大根サラダ 532 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 野菜入りつくね焼き 半平の煮物 コーヒーゼリー 544 kcal	1594 kcal
30(水)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 497 kcal	スパゲッティミートソース シャキシャキサラダ ゼリー 704 kcal	0 kcal	ごはん おすまし ホキの香草パン粉焼き 白菜おひたし オレンジ 514 kcal	1715 kcal
31(木)	バターロールパン コンソメスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 493 kcal	うな丼 すまし汁 和風サラダ 厚焼き玉子 アイスクリーム 768 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン じゃがいものマヨチーズ焼き フルーツゼリー 686 kcal	1947 kcal