

予定献立表

令和7年7月1日～令和7年7月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ジョア 494 kcal	ごはん じゃが芋とベーコンのスープ チキントマトソース 大根サラダ レモンゼリー 714 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 しのだ煮 ほうれん草和え物 668 kcal	1876 kcal
2(水)	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ふりかけ 野菜ジュース 449 kcal	高菜チャーハン 中華スープ えびマヨ ヨーグルト 682 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スパイシーチキン 冬瓜のうすくず煮 バナナ 606 kcal	1737 kcal
3(木)	胚芽ロールパン コーンスープ ポテトとウインナーソーテ ジャム 牛乳 643 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 みそ豚ステーキ 大根の煮物 キウイフルーツ 648 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 照り焼き魚 揚げぎょうざ コールスローサラダ 661 kcal	1952 kcal
4(金)	クロワッサン コンソメスープ スクランブルエッグ チーズ 牛乳 562 kcal	肉味噌丼 きのこ汁 和風サラダ 603 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 魚の七味焼き いかの香味揚げ 里芋のそぼろ煮 645 kcal	1810 kcal
5(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト 456 kcal	イタリアンスパゲッティ ブロッコリーツナ和え フルーチェ 733 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 白身魚フライ かぼちゃの煮物 酢の物 640 kcal	1829 kcal
6(日)	パン クリームシチュー ハッシュポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 497 kcal	ごはん 白味噌汁 豚肉の炒め物 いかときゅうりの酢のもの コーヒーゼリー 536 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き はんぺんの煮物 小松菜のおかか和え 949 kcal	1982 kcal
7(月)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 476 kcal	あなごのちらし寿司 そうめん汁 がんと人参の煮物 七夕ゼリー 659 kcal	0 kcal	ごはん 中華春雨スープ 豚肉の野菜巻き もやしのじゃこ入り プリン 848 kcal	1983 kcal
8(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 539 kcal	きんぴらタルタル丼 白味噌汁 ハムサラダ 708 kcal	0 kcal	ごはん せん切り野菜のスープ ピザ風味チキン スパゲティサラダ フルーツポンチ 739 kcal	1986 kcal
9(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 511 kcal	ころうどん ささみの天ぷら 和風サラダ 452 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース ゴーヤチャンプル ごま和え 699 kcal	1662 kcal
10(木)	食パン ミネストローネスープ フライドポテトカレー味 ジャム 牛乳 577 kcal	鶏ごぼうおこわ かきたま汁 魚の西京焼き なめたけ和え物 532 kcal	0 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 豚キムチ いかの酢のもの ベビーバイン缶 509 kcal	1618 kcal
11(金)	黒ごまロールパン かぼちゃスープ ベーコンエッグ ジャム 牛乳 527 kcal	タコライス 人参シリシリ ゼリー 605 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 アジフライ 小松菜のごま和え 冷奴 571 kcal	1703 kcal
12(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 491 kcal	中華飯 焼き餃子 春雨の和え物 693 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き 厚揚げの煮物 バナナ 752 kcal	1936 kcal
13(日)	パン ペーザンスープ オムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 440 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 肉団子の中華炒め かぼちゃの煮物 ヨーグルト 678 kcal	0 kcal	親子どんぶり なすの味噌汁 ほうれんそうのり和え 609 kcal	1727 kcal
14(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 462 kcal	カツカレー ブロッコリー和え物 りんごジュース 803 kcal	カステラ 187 kcal	ごはん 麩の味噌汁 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツの梅肉和え 658 kcal	2110 kcal
15(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 543 kcal	ごはん わんこそば ほっけの塩焼き ごぼうサラダ ゼリー 554 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 茄子の甘辛炒め キウイフルーツ 621 kcal	1718 kcal