

予定献立表

令和 7年 8月 16日 ~ 令和 7年 8月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(土)	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト 468 kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 和風サラダ 533 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 シューマイ ほうれんそうののり和え 743 kcal	1744 kcal
17(日)	パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ チーズ 牛乳 484 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ ぶたばら大根 ゼリー 753 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ホイコーロー いんげんの和え物 ローリー 485 kcal	1722 kcal
18(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの 味付けのり ヨーグルト 469 kcal	夏野菜カレー さくさくコロケ ブロッコリーサラダ 778 kcal	ミルクブッセ 145 kcal	ごはん なめこ汁 豚肉の野菜巻き ちんげん菜の辛子和え ベビーパイン缶 729 kcal	2121 kcal
19(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 561 kcal	ごはん なすの味噌汁 サバのトマトソースかけ スパゲティサラダ コーヒーゼリー 706 kcal	0 kcal	ジャンバラヤ オニオンスープ 人参とツナのサラダ 549 kcal	1816 kcal
20(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 560 kcal	きしめん(冷) てんぷら れんこんのきんぴら 609 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ じゃがいものマヨチーズ焼き フルーツゼリー 631 kcal	1800 kcal
21(木)	食パン クリームシチュー ハムエッグ ジャム 野菜ジュース 512 kcal	ひじきごはん かきたま汁 肉みそ豆腐 切り干し大根の酢の物 572 kcal	0 kcal	ごはん すまし汁 照り焼き魚 ミンチカツ コールスローサラダ 709 kcal	1793 kcal
22(金)	黒ごまロールパン せん切り野菜のスープ ウインナー ジャム 牛乳 432 kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラのさんが焼き トマトのサラダ 杏仁フルーツ 658 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豚平焼 じゃがいもの胡麻ドレ和え ゼリー 649 kcal	1739 kcal
23(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 味噌汁 スタミナ炒め 厚揚げとひじきの煮物 プリン 609 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏のねぎ塩だれ いんげんピーナッツ和え 今川焼き 791 kcal	2082 kcal
24(日)	パン クラムチャウダー ハッシュポテト プレーンドライフルーツ 牛乳 608 kcal	ごはん 白味噌汁 鯖のしょうが煮 豚しゃぶサラダ コーヒーゼリー 637 kcal	0 kcal	マーボー飯 コーン入り中華スープ いかの酢のもの 616 kcal	1861 kcal
25(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 493 kcal	ごはん たまごスープ 鶏の唐揚げ もやしのナムル マンゴープリン 765 kcal	kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌豚炒め じゃがいもと人参の煮物 枝豆 548 kcal	1806 kcal
26(火)	ごはん 味噌汁 こんにゃくの煮もの 味付けのり ヨーグルト 471 kcal	オムライス ハムカツ シャキシャキサラダ 558 kcal	kcal	ごはん わんこそば(冷) 照り焼き魚 筑前煮 フルーツポンチ 590 kcal	1619 kcal
27(水)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 ふりかけ ヨーグルト 465 kcal	肉味噌スパゲッティ 海草サラダ プリン 756 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 白身魚フライ きんぴらごぼう おくらのおかか和え 699 kcal	1920 kcal
28(木)	食パン クリームシチュー ウインナー ジャム コーヒー牛乳 584 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 魚の南蛮漬け いり豆腐 ジョア 771 kcal	0 kcal	友禅ご飯 味噌汁 大根サラダ きんとん 644 kcal	1999 kcal
29(金)	黒糖ロールパン コーンスープ ハムエッグ ジャム 牛乳 609 kcal	あじごはん 味噌汁 煮魚 かぼちゃの煮物 野菜のごま和え物 589 kcal	0 kcal	ごはん 中華春雨スープ 肉団子酢豚風 たまご豆腐 キウイフルーツ 620 kcal	1818 kcal
30(土)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 521 kcal	あんかけやきそば 焼き餃子 ベビーパイン缶 566 kcal	kcal	ごはん ペーザンスープ ピザ風味チキン ごぼうサラダ ゼリー 733 kcal	1820 kcal
31(日)	パン ミネストローネスープ ミートオムレツ チーズ コーヒー牛乳 513 kcal	ごはん 中華スープ 豚と厚揚げの味噌炒め 春巻き ゼリー 677 kcal	kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 鶏肉のさんしょう焼き 白菜のおしたし ミルクプリン 658 kcal	1848 kcal