

予定献立表

令和 7年 8月 1日 ~ 令和 7年 8月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(金)	食パン クリームシチュー ハッシュポテト ジャム 牛乳 502 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 厚揚げとコーンの煮物 きゅうりの即席漬け 639 kcal	0 kcal	親子どんぶり なめこ汁 小松菜のごま和え キウイフルーツ 597 kcal	1738 kcal
2(土)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 416 kcal	冷やしうどん こんにゃくと枝豆の辛味炒め ミニたいやき 714 kcal	0 kcal	ごはん かにたまスープ ホイコーロー 焼き餃子 ゼリー 657 kcal	1787 kcal
3(日)	パン コーンスープ フライドポテト チーズ 牛乳 532 kcal	天津飯 ニラと春雨のスープ 春巻き ほうれん草のおしとし 590 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし 魚の西京焼き スパゲティサラダ 茄子の含め煮 600 kcal	1722 kcal
4(月)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 555 kcal	ごはん なめこ汁 チキン南蛮カツ 野菜のおかか和え フルーツゼリー 794 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 和風ミートローフ 高野豆腐のさいころ煮 すいか 600 kcal	1949 kcal
5(火)	ごはん 味噌汁 厚あげの煮物 ふりかけ ヨーグルト 450 kcal	お好み焼き おにぎり 豚汁 いかの酢のもの 702 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 鯖のみりん焼き 豚しゃぶサラダ ゼリー 597 kcal	1749 kcal
6(水)	ごはん 味噌汁 納豆 ししやも ヨーグルト 499 kcal	ジャージャー麺 おくらのおかか和え レモンゼリー 704 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚と厚揚げのオイスターソース炒め えびシューマイ キウイフルーツ 643 kcal	1846 kcal
7(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトとウインナーソテー ジャム 牛乳 507 kcal	イワシの蒲焼丼 冷たい味噌汁 ごぼうサラダ 水ようかん 631 kcal	0 kcal	ごはん 野菜のスープ タンドリーチキン かぼちゃの煮物 枝豆 590 kcal	1728 kcal
8(金)	食パン コンソメスープ 野菜炒め ジャム 牛乳 488 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの山賊焼き ほうれんそう海苔酢和え ゼリー 795 kcal	0 kcal	わかめごはん 味噌汁 豚平焼 れんこんとちくわのいり煮 685 kcal	1968 kcal
9(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 462 kcal	ポークカレー ブロッコリーサラダ プリン 723 kcal	0 kcal	豚にら丼 白味噌汁 厚焼き玉子 ジョア 711 kcal	1896 kcal
10(日)	ツナマヨパン ペーザンスープ プレーンオムレツ 牛乳 529 kcal	ごはん 根菜汁 白身魚フライ 高野豆腐と野菜の卵とじ クリームワッフル 755 kcal	kcal	ごはん 中華スープ チンジャオロースー 焼き餃子 フルーチェ 669 kcal	1953 kcal
11(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 497 kcal	ごはん 白味噌汁 おろしハンバーグ じゃがいもと人参の煮物 オレンジ 720 kcal	kcal	海老ビラフ コンソメスープ キャベツの梅肉和え りんごジュース 546 kcal	1763 kcal
12(火)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ ジョア 480 kcal	みぞれ豚丼 きのこ汁 わかめの酢のもの 527 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ゴーヤチャンプル ゼリー 1007 kcal	2014 kcal
13(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 524 kcal	冷やし山菜そば 竹輪の磯辺揚げ なめ茸おろし和え 592 kcal	0 kcal	菜めし ごぼう汁 煮魚 がんもの煮もの 小松菜のごま和え 651 kcal	1767 kcal
14(木)	パンケーキ オニオンスープ ウインナー炒め物 牛乳 468 kcal	ごはん 冷やしそうめん汁 魚の西京焼き しのだ煮 まんじゅう 694 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 味噌豚炒め マカロニサラダ もも缶 564 kcal	1726 kcal
15(金)	パン コーンスープ ウインナーと野菜のソテー チーズ 牛乳 656 kcal	あじごはん すまし汁 鶏天 ほうれんそう和え物 744 kcal	kcal	中華飯 たまごスープ 春雨の和え物 ゼリー 624 kcal	2024 kcal