

予定献立表

令和 7年 9月 1日 ~ 令和 7年 9月 15日

| 日 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 備考 |
|-------|--|--|------------------|---|-----------|
| 1(月) | ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ジョア 487 kcal | さけフレークごはん みそ汁 鶏天 いかときゅうりの酢のもの 763 kcal | 0 kcal | ピリ辛そぼろ丼 トマトたまスープ ごぼうサラダ りんごジュース 655 kcal | 1905 kcal |
| 2(火) | ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 531 kcal | ごはん けんちん汁 鯖の照り焼き 明太スパゲティサラダ フルーツカクテル缶 738 kcal | 0 kcal | ごはん 白菜のスープ ピーマンの肉詰め かぼちゃの煮物 ゼリー 641 kcal | 1910 kcal |
| 3(水) | ごはん 味噌汁 キャベツのソテー しそ昆布佃煮 ヨーグルト 443 kcal | 冷やし中華 中華風ちまき 杏仁豆腐 664 kcal | 0 kcal | 菜めし さつまい(鶏の味噌汁) 豚肉の胡麻炒め やっこ豆腐 879 kcal | 1986 kcal |
| 4(木) | クロワッサン ペーザンスープ ベーコンエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 568 kcal | ドライカレー シーフードサラダ ベビーパイン缶 757 kcal | 0 kcal | ごはん 豆腐のおすまし アジフライ チャプチェ なばなごま和え 620 kcal | 1945 kcal |
| 5(金) | レーズンロールパン かぼちゃスープ ウインナーと野菜炒め ジャム 牛乳 571 kcal | ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース ゴーヤチャンブル ゼリー 751 kcal | 0 kcal | チャーハン 中華春雨スープ 揚げぎょうざ 枝豆 719 kcal | 2041 kcal |
| 6(土) | ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 467 kcal | イタリアンスパゲッティ 大根サラダ ローリー 709 kcal | 0 kcal | ごはん 豚汁 焼き魚 なすの煮もの チンゲン菜の和え物 563 kcal | 1739 kcal |
| 7(日) | ウインナーパン コンソメスープ プレーンオムレツ 牛乳 534 kcal | ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き ポテトサラダ 杏仁豆腐 740 kcal | 0 kcal | 親子どんぶり 味噌汁 小松菜の和え バナナ 652 kcal | 1926 kcal |
| 8(月) | ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆和え ヨーグルト 496 kcal | ごはん 豚汁 油淋鶏 ちんげん菜のごま和え コーヒーゼリー 823 kcal | クレープ 112 kcal | ごはん とろろこんぶ汁 豚キムチ 酢のもの もも缶 516 kcal | 1947 kcal |
| 9(火) | ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 540 kcal | タコライス 人参シリシリ フルーツゼリー 597 kcal | 0 kcal | ごはん かきたま汁 魚の西京焼き 春雨サラダ いかの香味揚げ 646 kcal | 1783 kcal |
| 10(水) | ごはん 味噌汁 厚あげの煮物 ふりかけ ヨーグルト 431 kcal | きつねうどん サラダ巻き いんげんの和え物 656 kcal | kcal | ごはん ワンタンスープ 麻婆春雨 ピーナッツ和え 桃缶 609 kcal | 1696 kcal |
| 11(木) | パンケーキ 白菜のスープ ポテトとベーコンソテー 牛乳 486 kcal | ごはん わかめとねぎのおすまし さばのみそ煮 いり豆腐 きゅうりのうめおかかあえ 629 kcal | 0 kcal | ごはん みそ汁 鶏ももの照り焼き コールスローサラダ ゼリー 779 kcal | 1894 kcal |
| 12(金) | 食パン コーンスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 538 kcal | ごはん ペーザンスープ いわしのフライ カボチャサラダチーズいり フルーツヨーグルト 749 kcal | 0 kcal | スタミナ丼 麩の味噌汁 切り干し大根 枝豆 623 kcal | 1910 kcal |
| 13(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 691 kcal | チキンカレー コロケ 和風サラダ りんごジュース 944 kcal | 0 kcal | ごはん そうめん汁 豚肉となすの豆板醤炒め もやしのじゃこ入り ゼリー 549 kcal | 2184 kcal |
| 14(日) | クロワッサン クリームシチュー スクランブルエッグ ブルーンドライフルーツ 牛乳 544 kcal | ごはん 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ プリン 784 kcal | 0 kcal | みぞれ豚丼 白味噌汁 小松菜ごま和え 487 kcal | 1815 kcal |
| 15(月) | ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 466 kcal | スパゲッティクリームソース ミンチカツ 海藻サラダ 650 kcal | kcal | ごはん なすの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが いかの酢のもの 705 kcal | 1821 kcal |