

予定献立表

令和 7 年 9 月 16 日 ～ 令和 7 年 9 月 30 日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 607 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の山賊焼き ほうれんそう海苔酢和え 夏みかん缶 707 kcal	0 kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 味噌豚炒め 中華和え ゼリー 539 kcal	1853 kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 味付けのり ヨーグルト 466 kcal	ごはん かきたま汁 豚ニラさんが焼き もやしのナムル 野菜ジュース 752 kcal	0 kcal	山菜おこわ 麩のすまし汁 煮魚 チンゲン菜のおかか和え なすの塩もみ 375 kcal	1593 kcal
18(木)	黒ごまロールパン コンソメスープ 野菜とウインナーソテー ジャム 牛乳 649 kcal	ごはん 豚汁 揚げ魚のおろしあんかけ ベーコンのサラダ アセロラゼリー 679 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏のごま風味焼き 厚揚げとひじきの煮物 もやしのじゃこ入り 643 kcal	1971 kcal
19(金)	食パン コンソメスープ キャベツのソテー ジャム 牛乳 418 kcal	しめじごはん かきたま汁 めばるの粕漬け 大根とがんもの煮物 572 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐のあんかけ カボチャサラダチーズいり ゼリー 709 kcal	1699 kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 482 kcal	ソース焼きそば ししゃもの天ぷら フルーツポンチ 669 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 魚の七味焼き 高野豆腐のさいころ煮 バナナ 576 kcal	1727 kcal
21(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 478 kcal	ごはん 味噌汁 チンジャオロースー 竹輪の煮物 フルーチェ 651 kcal	0 kcal	シーフードピラフ ミートボールと野菜のスープ ごぼうサラダ ぶどうジュース 644 kcal	1773 kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 ふりかけ 383 kcal	ごはん わんこそば みそ味照り焼きチキン 豆腐のサラダ ゼリー 750 kcal	0 kcal	ごはん みそ汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 じゃが芋のマヨチーズ焼き プリン 700 kcal	1833 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め しそ昆布佃煮 ジョア 522 kcal	親子どんぶり 白味噌汁 ブロッコリーサラダ 水ようかん 720 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 小松菜とハム辛子和え ゼリー 600 kcal	1842 kcal
24(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 ふりかけ ヨーグルト 497 kcal	ラーメン 春巻き 枝豆 446 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 鶏もも肉の塩だれ焼き れんこんのきんぴら キウイフルーツ 607 kcal	1550 kcal
25(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 547 kcal	ごはん トマたまスープ フライの盛り合せ ポテトサラダカレー味 ピーナッツ和え 680 kcal	kcal	菜めし 味噌汁 照り焼き魚 ビーン いかの酢のもの 587 kcal	1814 kcal
26(金)	食パン クリームシチュー 野菜のソテー ジャム 牛乳 513 kcal	ビビンバ丼 中華スープ 春雨の和え物 ローリー 680 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏怪味ソース 和風サラダ コーヒゼリー 669 kcal	1862 kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 444 kcal	ポークカレー 大根サラダ ジョア 678 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 ケイジャンチキン おくらのおかか和え じゃがいもと人参の煮物 580 kcal	1702 kcal
28(日)	パン コンソメスープ ポテトとベーコンのソテー コーヒ牛乳 546 kcal	ごはん 根菜汁 おろしハンバーグ マカロニサラダ ゼリー 830 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚こま団子の黒酢あんかけ ちくわといんげんの炒め煮 バナナ 649 kcal	2025 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 523 kcal	ごはん のっぺい汁 味噌かつ ほうれんそう海苔酢和え ゼリー 864 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 魚の西京焼き ぶたばら大根 枝豆 674 kcal	2061 kcal
30(火)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 ふりかけ ジョア 526 kcal	ごはん ミネストローネスープ ムニエルのヨーグルトソース かぼちゃの煮物 マンゴー缶 645 kcal	kcal	ごはん なめこ汁 鶏もも肉の塩だれ焼き れんこんのきんぴら キウイフルーツ 607 kcal	1778 kcal