

予定献立表

令和 7年 11月 16日 ～ 令和 7年 11月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(日)	クロワッサン ミネストローネスープ ハムエッグ チーズ 牛乳 600 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの照り焼き ほうれんそうの和えもの ゼリー 694 kcal	0 kcal	ピリ辛そぼろ丼 ゆばのおすまし 厚揚げとひじきの煮物 りんごジュース 639 kcal	1933 kcal
17(月)	ごはん なめこ汁 がんもの煮もの しそ昆布佃煮 ヨーグルト 485 kcal	ごはん ペーザンスープ ハンバーグ豆腐入り ポテトサラダ 728 kcal	りんごのタルト 191 kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き もやしとしめじのごま酢和え 杏仁豆腐 567 kcal	1971 kcal
18(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 555 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 アジフライ ぶたばら大根 キウイフルーツ 685 kcal	0 kcal	ごはん 煮豚 胡瓜とくらげの酢の物 バナナ 649 kcal	1889 kcal
19(水)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ ふりかけ ヨーグルト 510 kcal	ソース焼きそば 海草サラダ ハムカツ 566 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 里芋の炊き合わせ みかん 720 kcal	1796 kcal
20(木)	胚芽ロールパン せん切り野菜のスープ ほうれん草オムレツ ジャム 牛乳 516 kcal	みそ豚丼 きのこ汁 おくらのおかか和え 492 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏のチーズ焼き 中華和え 枝豆 612 kcal	1620 kcal
21(金)	食パン かぼちゃスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム コーヒーストック 533 kcal	友禅ご飯 味噌汁 筑前煮 ゼリー 705 kcal	0 kcal	ごはん もやしと揚げの味噌汁 肉豆腐 カレーコロッケ りんご 686 kcal	1924 kcal
22(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 ヨーグルト 559 kcal	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜の和え物 ミニどら焼き 779 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 カレイの照り焼き きんぴらごぼう カボチャサラダ 589 kcal	1927 kcal
23(日)	ツナサンドロール クリームシチュー オムレツ 牛乳 708 kcal	シーフードピラフ オニオンスープ ブロッコリーのマヨ和え フルーツポンチ 576 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 ホイコーロー 切り干し大根 バナナ 539 kcal	1823 kcal
24(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 457 kcal	親子どんぶり 湯葉のすまし汁 和風サラダ 529 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の白和え じゃが芋と鶏肉の煮物 680 kcal	1666 kcal
25(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 味付けのり ジョア 567 kcal	ごはん 味噌汁 ムニエルのヨーグルトソース 和風スパゲティ炒め ゼリー 670 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 和風ミートローフ いんげんの和え物 オレンジ 571 kcal	1808 kcal
26(水)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 488 kcal	インディアンスパゲティ シーフードサラダ 杏仁豆腐 697 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 豚キムチ 茄子のおろし煮 枝豆 637 kcal	1822 kcal
27(木)	食パン ペーザンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 472 kcal	ごはん コーンスープ ステーキ フライドポテト 野菜サラダ 812 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 煮魚 ほうれん草の白和え ゼリー 545 kcal	1829 kcal
28(金)	南瓜ロールパン コンソメスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳 480 kcal	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 中華風ごま和え コーヒーストック 819 kcal	0 kcal	豚丼 味噌汁 オクラとひじきの胡麻和え りんご 628 kcal	1927 kcal
29(土)	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆佃煮 ヨーグルト 493 kcal	はやしライス コロッケ ブロッコリーツナ和え 919 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし みそ味照り焼きチキン さといもの煮物 ミルクプリン 794 kcal	2206 kcal
30(日)	パン かぼちゃスープ 肉団子と野菜の煮物 チーズ 牛乳 784 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻炒め 茄子の含め煮 ぶどうジュース 689 kcal	0 kcal	天津飯 中華春雨スープ 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え 615 kcal	2088 kcal