

予定献立表

令和 7年 11月 1日 ~ 令和 7年 11月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 509kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 白身魚フライ 海草サラダ ぶどうジュース 760kcal	 0kcal	ごはん かきたま汁 鶏肉の塩こうじ焼き ピーナッツ和え もずくの酢の物 610kcal	 1879kcal
2(日)	パン オニオンスープ オムレツ チーズ 牛乳 467kcal	ごはん 豆腐のおすまし チンジャオロースー 酢味噌和え バナナ 574kcal	 0kcal	みぞれ豚丼 根菜汁 野菜サラダ 549kcal	 1590kcal
3(月)	ごはん 味噌汁 笹かまぼこ かぼちゃの煮物 ヨーグルト 457kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 ほうれん草の和え物 480kcal	 0kcal	ごはん なめこ汁 ピザ風味チキン はんぺんの煮物 夏みかん缶 776kcal	 1713kcal
4(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ジョア 531kcal	さけフレークごはん みそ汁 鶏天 マカロニサラダ 840kcal	 0kcal	ごはん 白菜のスープ ぎせい豆腐のあんかけ じゃがいもと人参のバター煮 キウイフルーツ 566kcal	 1937kcal
5(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 562kcal	<秋のスペシャルメニュー> ウインナーパイ クラムチャウダー さつまいもサラダ ローリー 748kcal	 0kcal	ごはん やきかまのおすまし 豚キムチ シューマイ プリン 676kcal	 1986kcal
6(木)	黒糖ロールパン かぼちゃスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 637kcal	他人丼 なめこ汁 切り干し大根の酢の物 パンナコッタ 754kcal	 0kcal	ごはん なすの味噌汁 鶏ももの照り焼き ビーフン ベビーパイン缶 764kcal	 2155kcal
7(金)	食パン コーンスープ ポテトとベーコンソテー ジャム 牛乳 587kcal	ごはん 味噌汁 梅いわしのフライ 厚揚げとひじきの煮物 みかん 670kcal	 0kcal	ごはん おでん ニラレバー炒め 小松菜のおかか和え 532kcal	 1789kcal
8(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 味付けのり ヨーグルト 545kcal	ポークカレー シャキシャキサラダ フルーツポンチ 636kcal	 0kcal	ごはん さつま汁(鶏の味噌汁) 煮魚 チャブチェ おくらのごま和え 651kcal	 1832kcal
9(日)	小倉サンド ミネストローネスープ いりたまご ブルーンドライフルーツ 牛乳 523kcal	ごはん そうめん汁 豚肉となすの豆板醤炒め 里芋のそぼろ煮 ゼリー 620kcal	 0kcal	中華丼 揚げぎょうざ 人参のサラダ 612kcal	 1755kcal
10(月)	ごはん 白味噌汁 野菜はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 442kcal	バターロールパン えびグラタン コールスローサラダ ジョア 611kcal	 kcal	ごはん ごぼう汁 魚の南蛮漬け いり豆腐 ローリー 777kcal	 1830kcal
11(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 466kcal	ごはん 味噌汁 豚の塩こうじ焼き れんこんと人参のきんぴら煮 もみじまんじゅう 906kcal	 0kcal	豚にら丼 白味噌汁 いんげんの和え物 フルーツポンチ 530kcal	 1902kcal
12(水)	ごはん 味噌汁 こんにゃくの煮もの 納豆 ヨーグルト 520kcal	にしんそば 枝豆と豆腐のふんわり蒸し ほうれんそうののり和え 622kcal	 0kcal	ごはん 白味噌汁 スコッチエッグ ひじきの煮つけ みかん缶 721kcal	 1863kcal
13(木)	レーズンロールパン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 野菜ジュース 478kcal	ネギトロ丼 小松菜と揚げのみそ汁 和風サラダ 491kcal	 0kcal	ごはん 味噌汁 あげだし豆腐のあんかけ ブロッコリーサラダ アセロラゼリー 666kcal	 1635kcal
14(金)	食パン コーンスープ 野菜のソテー ジャム 牛乳 453kcal	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし 焼き栗コロッケ 603kcal	 0kcal	ごはん ポトフ スパゲティサラダ コーヒーゼリー 788kcal	 1844kcal
15(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 味付けのり ヨーグルト 470kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の細切り炒め かぼちゃの煮物 フルーチェ 501kcal	 kcal	ごはん コーン入り中華スープ 蒸し鶏香味だれ かにシューマイ ほうれん草のマヨ和え 696kcal	 1667kcal