

予定献立表

令和 8年 3月 16日 ~ 令和 8年 3月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(月)	ごはん 味噌汁 角ふの煮物 ふりかけ ヨーグルト 530 kcal	サンドイッチ クラムチャウダー フライドポテト 野菜ジュース 683 kcal	原宿ドック 217 kcal	豚丼 かきたま汁 小松菜のごま和え 573 kcal	2003 kcal
17(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ コアのむヨーグルト 476 kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラのさんが焼き マカロニサラダオーロラソース いちごババロア 844 kcal	0 kcal	ごはん 根菜汁 タンドリーチキン がんもの煮もの キウイフルーツ 654 kcal	1974 kcal
18(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 475 kcal	ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き 大根と半平の煮物 コーヒーゼリー 592 kcal	0 kcal	チャーハン コーン入り中華スープ 揚げぎょうざ 枝豆 705 kcal	1772 kcal
19(木)	レーズンロールパン せん切り野菜のスープ オムレツ ジャム 牛乳 515 kcal	菜めし あさりの味噌汁 煮魚 シャキシャキサラダ バナナ 552 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め 切り干し大根 フルーチェ 586 kcal	1653 kcal
20(金)	食パン クリームシチュー ミートオムレツ ジャム 牛乳 生乳 559 kcal	焼きうどん 厚焼き玉子 チンゲン菜のピーナツ和え 538 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌豚炒め スパゲティサラダ プリン プリン 626 kcal	1723 kcal
21(土)	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 430 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ 和風サラダ 杏仁豆腐 605 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 焼き鯖 春雨サラダ ゼリー 621 kcal	1656 kcal
22(日)	メロンパン コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー チーズ 牛乳 484 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き れんこんと人参のきんぴら煮 ベビーパイン缶 709 kcal	0 kcal	山菜おこわ 麩のすまし汁 揚げ豆腐怪味ソース キャベツの梅肉和え 523 kcal	1716 kcal
23(月)	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 時雨佃煮 ヨーグルト 443 kcal	バターロールパン えびグラタン ベーコンのサラダ りんごジュース 692 kcal	0 kcal	ごはん トマたまスープ スタミナ炒め 高野豆腐の煮物 蒸しパンマーマレード 723 kcal	1858 kcal
24(火)	ごはん 味噌汁 大根とごぼうの煮物 ふりかけ ジョア 520 kcal	ごはん なすの味噌汁 揚げ魚ねぎソース さやえんどうの卵閉じ プリン 729 kcal	0 kcal	みぞれ豚丼 わかめスープ 春雨の酢の物 533 kcal	1782 kcal
25(水)	ごはん 味噌汁 いりたまご ふりかけ ヨーグルト ヨーグルト 458 kcal	しょうゆラーメン 中華ちまき ほうれんそう和え物 491 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 豚キムチ きんぴらごぼう ゼリー ゼリー 579 kcal	1528 kcal
26(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 生乳 552 kcal	友禅ご飯 味噌汁 ニラレバー炒め 大根サラダ 637 kcal	0 kcal	ごはん 肉豆腐 揚げぎょうざ 小松菜のおかか和え 621 kcal	1810 kcal
27(金)	食パン オニオンスープ 目玉焼き ジャム コーヒー牛乳 454 kcal	ごはん 味噌汁 おろしハンバーグ たらこスパゲティサラダ 厚揚げとなすの炒め煮 872 kcal	0 kcal	ごはん 白はんぺんのおすまし 鯖の照り煮 豚しゃぶサラダ バナナ 615 kcal	1941 kcal
28(土)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 味付けのり ヨーグルト 428 kcal	高菜チャーハン ワンタンスープ 和風サラダ 430 kcal	0 kcal	ごはん のっぺい汁 鶏肉のみそネーズ焼き 長芋短冊 ゼリー 703 kcal	1561 kcal
29(日)	パン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 586 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 フライの盛り合せ ぶたばら大根 フルーツポンチ 757 kcal	0 kcal	親子どんぶり 麩のみそ汁 ほうれん草のおしたし ローリー 584 kcal	1927 kcal
30(月)	ごはん 味噌汁 厚切りハム 納豆 ヨーグルト 492 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの山賊焼き ベーコン入りポテトサラダ キウイフルーツ 800 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 味噌豚炒め がんもと人参の煮物 ゼリー 598 kcal	1890 kcal
31(火)	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふりかけ ヨーグルト 470 kcal	ネギトロ丼 小松菜と揚げのみそ汁 和風サラダ 抹茶ゼリー 568 kcal	0 kcal	五目ごはん(非常食) 豚汁 蒸し鶏香味だれ 茄子の含め煮 杏仁フルーツ 699 kcal	1737 kcal