

予定献立表

令和8年4月16日～令和8年4月30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(木)	食パン オニオンスープ ミートオムレツ ジャム コーヒー牛乳 440 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏の唐揚げ スパニッシュオムレツ オレンジ 712 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 野菜入りつくね焼き 春雨の和え物 枝豆 626 kcal	1778 kcal
17(金)	黒ごまロールパン コーンスープ ブロッコリーのソテー ジャム 牛乳 583 kcal	肉味噌丼 ゆばのおすまし たけのこの煮物 杏仁豆腐 650 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 カレイのソテー なすとピーマンの炒め煮 長芋の梅肉和え 489 kcal	1722 kcal
18(土)	ごはん 味噌汁 いんげんとちくわのいり煮 ふりかけ ヨーグルト 425 kcal	はやしライス 海草サラダ りんごジュース 709 kcal	0 kcal	ごはん ワンタンスープ ほっけの塩焼き 錦糸和え ほうれんそう ホタテ風フライ 567 kcal	1701 kcal
19(日)	パン ペーザンスープ ポテトとベーコンのソテー ブルーンドライフルーツ 牛乳 442 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 厚揚げと小松菜の煮物 枝豆 700 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚キムチ おくらのおかか和え ゼリー 579 kcal	1721 kcal
20(月)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 512 kcal	きんぴらタルタル丼 白味噌汁 野菜サラダ 698 kcal	クレープ 112 kcal	ごはん オニオンスープ スパイシーチキン いかと菜の花のスパゲッティー バナナ 720 kcal	2042 kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 時雨佃煮 ジョア 543 kcal	ごはん クリームシチュー アジフライ トマトのサラダ 抹茶プリン 704 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 煮豚 わかめの酢のもの 680 kcal	1927 kcal
22(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 469 kcal	スパゲッティーミートソース ブロッコリーツナ和え ミルクプリン 766 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉となすの豆板醤炒め 春雨の酢の物 フルーツポンチ 570 kcal	1805 kcal
23(木)	黒糖ロールパン ミネストローネスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 677 kcal	たけのこごはん あさりの味噌汁 魚の西京焼き 豆腐のサラダ 598 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 鶏ももの照り焼き いんげんの和え物 ベビーパイン缶 669 kcal	1944 kcal
24(金)	食パン せん切り野菜のスープ ベーコンエッグ ジャム 牛乳 493 kcal	ごはん 白味噌汁 豚ニラのさんが焼き マカロニサラダ ライチゼリー 723 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き えびシューマイ さつま芋のレモン煮 711 kcal	1927 kcal
25(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 410 kcal	ソース焼きそば 豚汁 からあげ フライドポテト アイスクリーム ジュース 1027 kcal	0 kcal	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 687 kcal	2124 kcal
26(日)	パン クリームシチュー ウインナー チーズ 牛乳 610 kcal	ごはん 味噌汁 野菜炒め カレーコロッケ ゼリー 795 kcal	0 kcal	親子どんぶり 根菜汁 小松菜の和え物 587 kcal	1992 kcal
27(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 450 kcal	ごはん 味噌汁 焼き鯖 肉じゃが おくらのごま和え 734 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 豚肉のしょうが焼き 冷奴 ゼリー 626 kcal	1810 kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 478 kcal	ごはん かぼちゃスープ ポークソテー 海草サラダ コーヒーゼリー 632 kcal	0 kcal	三色丼 湯葉のすまし汁 長芋ののり和え ローリー 567 kcal	1677 kcal
29(水)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 413 kcal	牛肉うどん 竹輪の磯辺揚げ もやしのじゃこ入り 595 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 鶏肉の山椒焼き チャブチェ いかの酢のもの 756 kcal	1764 kcal
30(木)	クロワッサン せん切り野菜のスープ ポテトとウインナーのソテー チーズ 牛乳 532 kcal	かつ丼 味噌汁 酢の物 656 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 スタミナ炒め 里芋の白和え りんごジュース 612 kcal	1800 kcal