

予定献立表

令和8年4月1日～令和8年4月15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ヨーグルト 445 kcal	ごはん 味噌汁 めばるの粕漬け 厚揚げとコーンの煮物 手作りコーヒーゼリー 588 kcal	0 kcal	ごはん すき焼き風煮 なばなの和え物 コロケ 701 kcal	1734 kcal
2(木)	クロワッサン ミネストローネスープ ウインナーと野菜のソテー 牛乳 558 kcal	ごはん たまごスープ カレイのムニエル ブロッコリーのおかか和え 三色だんご 797 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 ケイジャンチキン もずくの酢の物 りんごジュース 580 kcal	1935 kcal
3(金)	食パン コーンスープ ポテトとベーコンのソテー ジャム 牛乳 489 kcal	ごはん 味噌汁 鶏むね肉ヨーグルトソース チンゲン菜のピーナツ和え フルーツミックス 771 kcal	0 kcal	ごはん 白菜ときくらげのスープ 麻婆春雨 揚げぎょうざ おぐらの和え物 767 kcal	2027 kcal
4(土)	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 笹かまぼこ ヨーグルト 466 kcal	イタリアンスパゲッティ 海草サラダ クリームワッフル 830 kcal	0 kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚 切り干し大根 パイン入りゼリー 673 kcal	1969 kcal
5(日)	パン 野菜たっぷりスープ プレーンオムレツ チーズ 牛乳 535 kcal	ピリ辛そぼろ丼 トマタマスープ マカロニサラダ 683 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン れんごんの金平 きゅうりの即席漬け 705 kcal	1923 kcal
6(月)	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 408 kcal	ポークカレー 野菜とハムのサラダ ジョア 696 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜巻き さといもの煮物 ゼリー 945 kcal	2049 kcal
7(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き 時雨佃煮 ヨーグルト 488 kcal	ごはん 茶碗蒸し さばのみそ煮 春雨の和え物 バナナ 654 kcal	0 kcal	中華飯 かきたま汁 ニラレバー炒め 539 kcal	1681 kcal
8(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 454 kcal	味噌ラーメン えびマヨ 杏仁豆腐 680 kcal	0 kcal	ごはん 白菜のスープ ピザ風味チキン 厚あげの煮物 ゆかり和え 630 kcal	1764 kcal
9(木)	食パン クリームシチュー ハッシュポテト ジャム 牛乳 566 kcal	魚のからあげどん きのこ汁 ほうれんそうののり和え プリン 657 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 豚平焼 じゃがいもの胡麻ドレ和え フルーツカクテル缶 662 kcal	1885 kcal
10(金)	レーズンロールパン 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 469 kcal	菜めし 味噌汁 白身魚フライ がんものおろし煮 Feアセロラゼリー 849 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏怪味ソース 切り干し大根 焼き餃子 776 kcal	2094 kcal
11(土)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 478 kcal	ごはん かきたま汁 煮魚 ごぼうと豚肉の炒め煮 もやしとしめじのごま酢和え 518 kcal	0 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 プルコギビーフ なばなの辛子和え ゼリー 630 kcal	1626 kcal
12(日)	パンケーキ ミネストローネスープ ウインナー チーズ 牛乳 539 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 味噌チキンカツ ポテトサラダ ブルーチェ 729 kcal	0 kcal	豚にら丼 味噌汁 サニーレタスのサラダ ローリー 536 kcal	1804 kcal
13(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 490 kcal	ごはん 麩の味噌汁 豆腐入りハンバーグ カボチャサラダチーズいり 杏仁豆腐 797 kcal	0 kcal	ごはん 卵豆腐のおすまし 味噌豚炒め 水菜と人参の和え物 ゼリー 486 kcal	1773 kcal
14(火)	ごはん 味噌汁 ウインナーの卵閉じ しそ昆布佃煮 ジョア 485 kcal	えびチャーハン 麻婆豆腐(小) もやしのナムル 651 kcal	0 kcal	ごはん そうめん汁 鶏ももの照り焼き 小松菜とハム辛子和え りんご 638 kcal	1774 kcal
15(水)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 ふりかけ ヨーグルト 428 kcal	カレーうどん サラダ巻き フルーツゼリー 743 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 切り干し大根 バナナ 656 kcal	1827 kcal