

予定献立表

令和 8年 6月 1日 ~ 令和 8年 6月 15日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
1(月)	総菜パン 野菜ジュース 477 kcal	コロッセカレー シーフードサラダ ヨーグルト 811 kcal	0 kcal	ごはん たまごスープ 味噌豚炒め 水菜と揚げの和えもの バナナ 502 kcal	1790 kcal
2(火)	ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 513 kcal	ごはん 味噌汁 鶏ももの照り焼き 揚げ茄子のおろし煮 梅ゼリー 714 kcal	0 kcal	ごはん みそ汁 白身フライ 長芋ののり和え 枝豆 663 kcal	1890 kcal
3(水)	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ ヨーグルト 519 kcal	牛肉うどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれんそうの和えもの 578 kcal	0 kcal	ごはん 具だくさん汁 野菜入りつくね焼き ひじきの煮つけ フルーツポンチ 601 kcal	1698 kcal
4(木)	黒ごまロールパン コンソメスープ ベーコンエッグ ジャム 野菜ジュース 579 kcal	チャーハン 中華春雨スープ かにシューマイ マンゴープリン 685 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け ポテトサラダ ゼリー 772 kcal	2036 kcal
5(金)	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 444 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 めばるの粕漬け トマトのサラダ フルーツゼリー 516 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 蒸し鶏怪味ソース 焼き餃子 切り干し大根 660 kcal	1620 kcal
6(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム しそ昆布佃煮 ヨーグルト 478 kcal	はやしライス 海草サラダ ミンチカツ 950 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 魚の西京焼き ぶたばら大根 ゼリー 630 kcal	2058 kcal
7(日)	パン クラムチャウダー ハッシュポテト ブルーンドライフルーツ 牛乳 561 kcal	ごはん 豆腐のおすまし 鶏肉のみそネーズ焼き こんにゃくの煮もの バナナ 724 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ 冬瓜のうすくず煮 ゼリー 719 kcal	2004 kcal
8(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮もの ふりかけ ヨーグルト 494 kcal	きんぴらタルタル丼 味噌汁 シャキシャキサラダ 660 kcal	0 kcal	ごはん 中華スープ 魚のおろしあんかけ カボチャサラダチーズいり 中華風ごま和え 697 kcal	1851 kcal
9(火)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ きやらぶき ヨーグルト 474 kcal	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物 パイナップル 716 kcal	0 kcal	ごはん ミネストローネスープ ハニーマスタードチキン 胡瓜とくらげの酢の物 プリン 608 kcal	1798 kcal
10(水)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 482 kcal	きしめん(冷) 稲荷寿司 おくらとしらすの和え物 573 kcal	0 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 さばの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 フルーツゼリー 649 kcal	1704 kcal
11(木)	胚芽ロールパン コンソメスープ ウインナー ジャム 牛乳 631 kcal	ごはん ワンタンスープ 鶏と野菜の揚げびたし 大根サラダ ジョア 716 kcal	0 kcal	牛丼 白味噌汁 ほうれんそうののり和え オレンジ 721 kcal	2068 kcal
12(金)	食パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ ジャム 牛乳 497 kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ かぼちゃの煮物 コーヒーゼリー 688 kcal	0 kcal	ごはん 麩のみそ汁 ムニエルのヨーグルトソース がんもの煮もの 小松菜の和え物 629 kcal	1814 kcal
13(土)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 576 kcal	中華丼 春巻き 杏仁豆腐 609 kcal	0 kcal	ごはん きのこ汁 鶏肉のもろみ焼き スパゲティサラダ ゼリー 805 kcal	1990 kcal
14(日)	パン キャベツのスープ ウインナーの卵閉じ チーズ 牛乳 459 kcal	ごはん コーン入り中華スープ ホイコーロー 焼き餃子 ゼリー 696 kcal	0 kcal	ごはん なめこ汁 ピザ風味チキン チャプチェ 枝豆 669 kcal	1824 kcal
15(月)	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 451 kcal	菜めし 味噌汁 みぞれ豚カツ れんこんと人参のきんぴら煮 867 kcal	レモンケーキ kcal	ごはん そうめん汁 味噌豚炒め 長芋の梅肉和え パインゼリー 521 kcal	2030 kcal