

予定献立表

令和 8年 6月 16日 ~ 令和 8年 6月 30日

日	朝食	昼食	間食	夕食	
16(火)	ごはん 味噌汁 目玉焼き しそ昆布佃煮 ジョア 464 kcal	ひじきごはん けんちん汁 肉みそ豆腐 切り干し大根の酢の物 749 kcal	0 kcal	ごはん 麩の味噌汁 魚のみりん焼き 厚揚げの煮物 もやしのナムル 587 kcal	1800 kcal
17(水)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 527 kcal	冷やし中華 中華ちまき 杏仁豆腐 637 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 ミートローフ カボチャサラダチーズいり コーヒーゼリー 769 kcal	1933 kcal
18(木)	クロワッサン コンスープ ポテトとウインナーソテー ブルーンドライフルーツ コーヒー牛乳 668 kcal	ごはん ごぼう汁 魚のムニエルきのこバターソース はんぺんイタリアンマリネ ゼリー 588 kcal	0 kcal	やきとりどん 湯葉のすまし汁 小松菜のごま和え ローリー 663 kcal	1919 kcal
19(金)	食パン ミネストローネスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳 469 kcal	麦ごはん とろろ汁 さばのみそ煮 和風サラダ おまんじゅう 700 kcal	0 kcal	ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 マカロニサラダ バナナ 656 kcal	1825 kcal
20(土)	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ふりかけ ヨーグルト 500 kcal	ソース焼きそば ミニコロケ ブロッコリーサラダ 678 kcal	0 kcal	ごはん かきたま汁 豚キムチ がんもと人参の煮物 みかん缶 627 kcal	1805 kcal
21(日)	パン ペーザンスープ プレーンオムレツ ブルーンドライフルーツ 牛乳 440 kcal	ごはん なめこ汁 魚の七味焼き きんぴらごぼう ゼリー 681 kcal	0 kcal	ごはん わかめとねぎのおすまし 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ オレンジ 578 kcal	1699 kcal
22(月)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 ヨーグルト 464 kcal	ビビンバ丼 中華スープ シューマイ 708 kcal	0 kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 蒸しパン 769 kcal	1941 kcal
23(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ジョア 543 kcal	ごはん たまごスープ 豚ニラさんが焼き がんものおろし煮 抹茶プリン 751 kcal	0 kcal	菜めし 味噌汁 煮魚 さといもの白和え ゼリー 641 kcal	1935 kcal
24(水)	ごはん 味噌汁 肉信田の煮物 ふりかけ ヨーグルト 515 kcal	インディアンスパゲティ シーフードサラダ フルーツポンチ 707 kcal	0 kcal	ごはん とろろこんぶ汁 すき焼き風煮 厚焼き玉子 枝豆 747 kcal	1969 kcal
25(木)	食パン コンソメスープ ベーコンエッグ ジャム 野菜ジュース 406 kcal	ごはん 味噌汁 鶏の山賊焼き トマトのサラダ ジョア 705 kcal	0 kcal	ごはん 白味噌汁 あげだし豆腐の野菜あんかけ ちんげん菜の辛子和え ゼリー 595 kcal	1706 kcal
26(金)	レーズンロールパン コンスープ ウインナーのソテー ジャム 牛乳 615 kcal	ごはん きのこ汁 鯖の照り焼き 大根と半平の煮物 バナナコッタ 750 kcal	0 kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏怪味ソース 小松菜の和え物 バナナ 645 kcal	2010 kcal
27(土)	ごはん 味噌汁 厚切りハム ふりかけ ヨーグルト 475 kcal	ハヤシライス 大根サラダ 漬物 りんごジュース 811 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ炒め カリフラワーのサラダ ゼリー 586 kcal	1872 kcal
28(日)	パンケーキ クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー 牛乳 539 kcal	ごはん 豆腐のおすまし メバルのみそネーズ焼き スパゲティサラダ プリン 651 kcal	0 kcal	豚丼 かぼちゃの味噌汁 おくらのおかか和え 601 kcal	1791 kcal
29(月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ ヨーグルト 468 kcal	ごはん 味噌汁 鯆の南蛮漬け 筑前煮 バナナ 679 kcal	0 kcal	ごはん ワタンスープ 豚と厚揚げのオイスターソース炒め 小松菜のお浸し ローリー 599 kcal	1746 kcal
30(火)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ジョア 494 kcal	ごはん じゃが芋とベーコンのスープ チキントマトソース 大根サラダ レモンゼリー 598 kcal	0 kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚 しのだ煮 ほうれん草和え物 668 kcal	1760 kcal