

献立予定表



エルダーホームグループ

(H27.10.19 ~ H27.11.1)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 絹揚げの生姜煮 ほうれん草の辛子和え 漬物 (426kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚塩焼き かぶの煮物 梅干し (496kcal)	ご飯 味噌汁 ツナオムレツ キャベツコンソメ煮 釜炊き生姜 (392kcal)	ご飯 味噌汁 信田煮 焼き茄子 海苔の佃煮 (416kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの甘辛だれ ポイルサラダ 漬物 (418kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺん肉あんかけ 鶏と胡瓜の梅ドレ和え 漬物 (432kcal)	ご飯 味噌汁 ポーチドエッグ 冬瓜とベーコンの煮物 漬物 (414kcal)
昼食	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き ジャーマンポテト コーンサラダ (526kcal)	ご飯 味噌汁 親子煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のみぞれ和え (554kcal)	キーマカレー スープ 枝豆のマカロニサラダ 福神漬け・らっきょ キウイ寒 (589kcal)	あじ蒲焼丼 かきたま汁 炊き合わせ 水菜とツナのポン酢和え (529kcal)	ご飯 スープ チキンピカタ ポトフ風煮物 大根サラダ (587kcal)	味噌ラーメン しゅうまい さつま芋サラダ フルーツ (564kcal)	ご飯 スープ 大根と豚肉の味噌炒め えのきと茄子の中華和え 杏仁フルーツ (533kcal)
夕食	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き 車麩の煮物 胡瓜ともやしの梅和え (434kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけの利休焼き 大根と肉団子の煮物 刻みおくらのお浸し (461kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 里芋と鶏の煮物 ゆかり漬け (545kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが あさりと菜の花の煮びたし 玉子豆腐 (530kcal)	ご飯 味噌汁 さんま韓国風 冬瓜かにかまあん 胡瓜のピリ辛漬け (487kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け 筍ふきおかか煮 白菜ゆず漬け (435kcal)	ご飯 味噌汁 蒸し魚のゆずソース 根菜の煮物 なめたけおろし (436kcal)

	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のくるみ和え 漬物 (421kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田 胡瓜とカニカマのごま酢和え 昆布の佃煮 (432kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 切り干し大根 梅びしお (432kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子巻 白菜煮びたし 納豆 (452kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹き寄せ 蒸し鶏とひじきのサラダ 漬物 (403kcal)	ご飯 味噌汁 目玉焼きとウィンナーソーテ キャベツコンソメ煮 あみ佃煮 (455kcal)	ご飯 味噌汁 つくね小判 おろしポン酢 五目豆 漬物 (452kcal)
昼食	ご飯 スープ 白身魚の香草焼き 野菜のトマト煮 マカロニサラダ (532kcal)	衣笠丼 味噌汁 ミニ唐揚げ お新香 (611kcal)	わかめご飯 味噌汁 ぶり幽庵焼き 揚げ出し豆腐 はんぺん明太サラダ (523kcal)	ご飯 味噌汁 ハンバーグきのこあん じゃが芋カレー炒め フルーツ寒天 (564kcal)	オムライス スープ じゃが芋マスタードサラダ フルーツゼリー (613kcal)	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロック マカロニのケチャップ炒め 春雨ときくらげの中華和え (565kcal)	あんかけ焼きそば スープ えび餃子 フルーツ (603kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうの柳川風卵とし さつまいも金時煮 塩昆布漬け (508kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ味噌田楽 青菜ときこの煮びたし とろろ千切り (523kcal)	ご飯 味噌汁 牛すき煮 温泉玉子 胡瓜とわかめの青しそ和え (489kcal)	ご飯 味噌汁 鱈の利休焼き ほうれん草玉子炒め ゆかり漬け (457kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚幽庵焼き 花しんじょの煮物 おくらめかぶ (425kcal)	ご飯 味噌汁 鮭西京焼き 大根ツナサラダ 筍とさつま揚げの煮物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 蒸しさわら 香味だれ 京風がんも ほうれん草ポン酢和え (478kcal)