

献立予定表



エルダーホームグループ

(H27.12.28 ~ H28.1.10)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 白菜ときゅうりのポン酢和え 漬物 (434kcal)	ご飯 味噌汁 ソフト稲荷の煮物 鶏と胡瓜の辛子マヨ和え 漬物 (438kcal)	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 大豆のトマト煮 釜炊き生姜 (452kcal)	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 青菜のくるみ和え 海苔の佃煮 (421kcal)	ご飯 お雑煮 おせち盛り合わせ 筑前煮 紅白なます みかん (535kcal)	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き ぜんまい煮物 梅干し (412kcal)	ご飯 味噌汁 トマトミートオムレツ だいこんの洋煮 漬物 (429kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 あじ南蛮漬け 五目しんじょの煮物 おくらめかぶ (588kcal)	牛丼 味噌汁 ふきの炒め煮 ほうれん草のお浸し フルーツ (556kcal)	きのご飯 吸い物 湯豆腐 小芋巾着の煮物 酢味噌和え (520kcal)	かけそば かき揚げ 五目白和え 寒天黒蜜かけ (515kcal)	赤飯 吸い物 おせち盛り合わせ お刺身 煮しめ 茶碗蒸し 日本酒 (569kcal)	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き さつま芋そぼろあん 胡瓜ともやしの梅和え (534kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐カツ 枝豆ひじき もずく酢 (529kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉カレー炒め きゃべつコンソメ煮 マカロニ卵サラダ (543kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり生姜焼き 炊き合わせ たまご豆腐 (496kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚煮付け 春雨炒め 刻み漬け (484kcal)	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 (515kcal)	散らし寿司 吸い物 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のお浸し (496kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ がんもの煮物 きゅうりのピリ辛和え (502kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩麴焼き 炊き合わせ 春菊のごま和え (486kcal)

	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 お魚豆腐 小松菜としめじのごま酢和え たいみそ (427kcal)	ご飯 味噌汁 五目揚げ豆腐の煮物 鶏ときゃべつの辛子醤油和え 昆布の佃煮 (438kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き れんこんおかかきんぴら 納豆 (412kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田 ツナと大根の和風炒め 漬物 (436kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐玉子とし 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 (482kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹寄せ 蒸し鶏とひじきのサラダ あみ佃煮 (438kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 五目豆 梅びしお (452kcal)
昼食	ハヤシライス スープ フレンチサラダ カリフラワーピクルス 寒天入りフルーツポンチ (546kcal)	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)	麻婆丼 スープ カニしゅうまい 塩キャベツ (598kcal)	お粥 赤魚の粕漬け 炊き合わせ 漬物盛り合わせ 牛乳寒 (524kcal)	カレー南蛮うどん 海老団子の煮物 刻み漬け フルーツ (548kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 筍と牛肉の煮物 大根の明太マヨサラダ (523kcal)	ご飯 スープ えびマヨ ブロッコリーのカニカマあんかけ 中華サラダ (539kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 あじ利休焼き 冬瓜の枝豆あんかけ もみ漬け (484kcal)	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ塩炒め 小松菜の煮びたし とろろ千切り (493kcal)	ご飯 味噌汁 かれない煮付け にんじんと卵の炒め ゆかり漬け (482kcal)	ご飯 味噌汁 五目野菜炒め 炊き合わせ 青梗菜の塩昆布和え (508kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚の蒲焼風 なすとオクラの煮物 れんこん梅おかか和え (517kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の香草焼き 野菜のトマト煮 ポイルサラダ (487kcal)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 さつまいも金時煮 即席漬け (501kcal)