

献立予定表



エルダーホームグループ

(H27.8.24 ~ H27.9.6)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 切り干し大根 梅びしお (402kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹き寄せ おくらとひじきのポン酢和え 漬物 (463kcal)	ご飯 味噌汁 花五目たまご巻 ぜんまい煮物 漬物 (420kcal)	ご飯 味噌汁 肉入りオムレツ 白菜のコンソメ煮 昆布の佃煮 (448kcal)	ご飯 味噌汁 ポーチドエッグ 豆のサラダ 釜炊き生姜 (469kcal)	ご飯 味噌汁 すり身揚げの煮物 きゃべつわさび和え 海苔の佃煮 (483kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き しいたけの肉詰め煮 納豆 (478kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼう巻と大根の煮物 長芋の酢の物 (521kcal)	中華丼 スープ わかめサラダ 中華風漬物 オレンジ寒天 (532kcal)	ご飯 スープ 白身魚のムニエル 彩野菜ソース マカロニケチャップ炒め カリフラワーのサラダ (551kcal)	カレー南蛮うどん 海老団子 刻み漬け フルーツ (488kcal)	ご飯 スープ チキンと野菜の甘酢炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ 中華サラダ (541kcal)	ご飯 スープ 白身魚のタルタル焼き 海老ときのこのガーリックソテー フルーツ (503kcal)	わかめご飯 味噌汁 野菜豆腐の和風あんかけ 大根の煮物 はんぺん明太サラダ (523kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の和風きのこあんかけ かきの重ね蒸し 鶏とこんにゃくの梅和え (562kcal)	ご飯 味噌汁 豚ニラ玉 小松菜の胡麻和え 冷奴 (486kcal)	ご飯 味噌汁 照焼きハンバーグ 里芋の煮物 おくらめかぶ (465kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩麴焼き 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 鮭の照焼き 白滝炒り煮 小柱ときゅうりの和え物 (471kcal)	ご飯 味噌汁 牛すき煮 温泉玉子 きゅうりとわかめの青しそ和え (480kcal)	ご飯 味噌汁 たら煮付け ビーフン ポイルサラダ (462kcal)

	31日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げおろし煮 ほうれん草のピーナツ和え 梅干し (402kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺんの玉子とし きゅうりと竹輪の辛子マヨ和え たいみそ (443kcal)	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 笹がきごぼうきんぴら 漬物 (497kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐 ほうれん草のくるみ和え 漬物 (438kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き れんこんおかかきんぴら 梅干し (404kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田 ゴマ酢和え 漬物 (412kcal)	ご飯 味噌汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 漬物 (455kcal)
昼食	ご飯 スープ ポークピカタ ポテトサラダ 紅茶ゼリー (547kcal)	おかめそば 五目しんじょの煮物 焼き茄子 フルーツ (523kcal)	ご飯 味噌汁 いわし梅しそカツ ポテトケチャップ炒め 蒸し野菜サラダ (558kcal)	欧風カレー スープ 福神漬け・らっきょ ヨーグルトブルーベリーソース (626kcal)	木の葉丼 吸い物 白菜と厚揚げの煮びたし ゆかり漬け (506kcal)	鶏ごぼうご飯 吸い物 肉みそ豆腐 青梗菜ときのこの炒め みかん寒 (485kcal)	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 (497kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け じゃが芋そぼろ煮 白菜ゆず漬け (459kcal)	ご飯 味噌汁 肉団子の野菜甘酢あんかけ 青梗菜とハムの炒め なめたけおろし (487kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが あさりと菜の花の煮びたし もみ漬け (458kcal)	ご飯 味噌汁 さんま韓国風 冬瓜の煮物 即席漬け (528kcal)	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 揚げ茄子 大根梅サラダ (470kcal)	ご飯 味噌汁 さわらはちみつ醤油焼き しらたきのきんぴら きゅうりの梅しそ和え (454kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうの柳川風卵とし 竹輪の照り煮 ほうれん草のわさび和え (484kcal)