

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H27.9.7 ~ H27.9.20 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 切り昆布の煮物 海苔の佃煮 (411kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 おくらとしめじのめんつゆ和え 漬物	ご飯 味噌汁 つくね おろしポン酢 五目豆 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田 いんげんのごま味噌和え 釜炊き生姜 (421kcal)	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ だいこんの洋煮 漬物 (429kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き さつま揚げの煮物 あみ佃煮 (486kcal)	ご飯 味噌汁 肉ごぼう寄せ きゅうりと春雨の酢の物 梅びしお (409kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 スープ 煮込み風ハンバーグ タラモサラダ フルーツ (650kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐カツ はすのきんぴら なめたけおろし (465kcal)	天津飯 スープ 海藻サラダ かにしゅうまい (523kcal)	ご飯 スープ 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ フルーツ寒天 (523kcal)	しょうゆラーメン えび餃子 春雨サラダ フルーツ (531kcal)	ご飯 スープ こま肉の酢豚 青梗菜ともやし塩炒め 中華サラダ (551kcal)	ロールパン ミネストローネ ランチプレート トマトとシーフードのマリネサラダ コーヒーゼリー (645kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 あじ利休焼き 冬瓜の枝豆そぼろあんかけ ゆかり漬け (441kcal)	ご飯 味噌汁 さば味噌煮 花しんじょの煮物 青菜お浸し (466kcal)	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ塩炒め 筍ふきおかか煮 玉子豆腐 (493kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ西京焼き 豆乳つみれの煮物 ゆず白菜漬け (486kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け あさり小町の煮物 青菜のさっぱり和え (511kcal)	ご飯 味噌汁 湯豆腐 大根と豚バラの煮物 酢味噌和え (520kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴焼き かぶり肉みそかけ ほうれん草のお浸し (479kcal)

	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ぜんまい煮物 昆布の佃煮 (412kcal)	ご飯 味噌汁 野菜信田 たまねぎとわかめのサラダ 漬物 (409kcal)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 じゃが芋きつね 梅干し (420kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 厚揚げの煮物 納豆 (435kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のくるみ和え 漬物 (412kcal)	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 (414kcal)	ご飯 味噌汁 トマトミートオムレツ ブロッコリーとツナのコンソメ煮 たいみそ (472kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ (526kcal)	シーフードカレー スープ 福神漬け・らっきょ コールスローサラダ フルーツポンチ (507kcal)	ゆかりご飯 吸い物 ぶりの幽庵焼き かきの重ね蒸しの煮物 きゅうりのもずく酢 (543kcal)	ご飯 ワンタンスープ 海老と卵のチリソース炒め 中華サラダ フルーツ (563kcal)	ご飯 スープ 鶏の明太チーズ焼き アスパラときのこのソテー 小柱とパプリカのマリネ (587kcal)	しらすとろろ丼 豚汁 がんもの煮物 ゆかり漬け (504kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 筍と牛肉の煮物 いんげんの胡麻和え (513kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 切り干しサラダ 小松菜のナムル (523kcal)	ご飯 味噌汁 蒸しさわら香味だれ 小松菜の煮びたし 鶏と胡瓜のごま酢和え (460kcal)	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ味噌焼き じゃが芋のオイスターソース炒め 焼き茄子 (521kcal)	ご飯 味噌汁 豚と青梗菜の炒め 冬瓜カニカマあん きゅうりのピリ辛漬け (487kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん漬け焼き 里芋と鶏の煮物 きゅうりの酢の物 (522kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚煮付け 卵の花 小松菜の生姜和え (480kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 鶏と大根の煮物 青菜のわさび和え (522kcal)