

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H27.10.5 ~ H27.10.18 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ じゃが芋の洋風煮物 漬物 (426kcal)	ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根の煮物 もやしと青菜のピリ辛和え 漬物 (482kcal)	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き ぜんまい煮物 梅干し (412kcal)	ご飯 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 蒸し鶏ときゃべつの辛子醤油和え 海苔の佃煮 (438kcal)	ご飯 味噌汁 肉入りオムレツ 白菜のコンソメ煮 漬物 (448kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とし 野菜サラダ 昆布の佃煮 (467kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグと大根煮物 小松菜の煮びたし 漬物 (452kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 さんま南蛮漬け なすの味噌炒め 水菜と蒸し鶏の和え物 (488kcal)	野菜たっぷりタンメン 焼き餃子 豆サラダ 牛乳かん (539kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き なすの薬味醤油 錦糸しんじょ (521kcal)	ハヤシライス スープ シーザーサラダ カリフラワーピクルス 寒天入りフルーツポンチ (532kcal)	牛しぐれ丼 吸い物 ほうれん草と舞茸のポン酢かけ フルーツ (498kcal)	たけのご飯 吸い物 さば幽庵焼き 白和え ゆかり漬け (498kcal)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 枝豆ひじき もずくと胡瓜の和えもの (472kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 肉団子の和風野菜あんかけ 冬瓜の煮物 和風サラダ (523kcal)	ご飯 味噌汁 たららの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 白菜中華風お浸し (479kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ホワイトソース キャベツコンソメ煮 春雨サラダ (455kcal)	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 にんじんしりしり いんげんの胡麻和え (502kcal)	ご飯 味噌汁 鮭西京焼き 白滝炒り煮 小柱と胡瓜の和えもの (471kcal)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草コンソテー マカロニサラダ (531kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの照焼き 豚肉と冬瓜の煮物 もみ漬け (513kcal)

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 笹がきごぼうきんぴら 梅びしお (482kcal)	ご飯 味噌汁 田舎煮 きゃべつ辛し和え 漬物 (398kcal)	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 切り干し大根 漬物 (412kcal)	ご飯 味噌汁 肉ごぼう寄せ ポイルサラダ あみ佃煮 (438kcal)	ご飯 味噌汁 ウインナードームオムレツ 冬瓜とベーコンの煮物 海苔の佃煮 (457kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐 胡瓜と油揚げのごま酢和え 漬物 (415kcal)	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 大豆のトマト煮 漬物 (452kcal)
<b>昼食</b>	散らし寿司 吸い物 あさり小町の煮物 長芋の梅和え みかん寒 (523kcal)	ご飯 スープ 麻婆豆腐 かに風味しゅうまい わかめともやしのナムル (598kcal)	焼き鳥丼 吸い物 海老団子の煮物 おくらのお浸し (510kcal)	ホワイトシチュー ロールパン カラフルサラダ 紅茶ゼリー (539kcal)	きつねうどん 豆乳つみれの煮物 切り干しサラダ フルーツ (489kcal)	ご飯 スープ 白身魚のチリソース 冬瓜の中華風煮物 蒸し鶏のサラダ (546kcal)	松茸釜飯風ご飯 吸い物 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し 寒天黒蜜かけ (534kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 豚肉玉子炒め 花しんじょの煮物 ほうれん草の胡麻和え (416kcal)	ご飯 味噌汁 さんま明太子焼き 里芋のごま味噌かけ おぼろ豆腐 (504kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚のムニエル 空豆の塩炒め ポテトサラダ (502kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの塩麴焼き ふうふうき大根 菜の花のわさび和え (485kcal)	ご飯 味噌汁 かれいのきのこあんかけ かに重ね蒸しの煮物 蒸し鶏と胡瓜の酢の物 (864kcal)	ご飯 味噌汁 白菜と豚肉の旨煮 味噌田楽 塩昆布漬け (465kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩麴焼き かぶの肉みそかけ ポイルサラダ 海苔マヨ (473kcal)