

献立予定表



エルダーホームグループ

(H27.3.7 ~ H28.3.20)

※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)
朝食	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ だいこんとツナの煮物 漬物 (429kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹寄せ さんなんあんかけ ひじきの煮物 漬物 (436kcal)	ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 ほうれん草のくるみおえ あみ佃煮 (438kcal)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ゆず風味 じゃが芋きつね 海苔の佃煮 (449kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ団子の煮物 焼きなすの味噌だれ 漬物 (464kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 笹がきごぼうきんぴら 梅干し (497kcal)	ご飯 味噌汁 厚揚げおろし煮 春菊のおひたし 漬物 (456kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉となすのみぞれ煮 炊き合わせ 長芋とめかぶの和え物 (588kcal)	オムライス スープ さつま芋とレーズンのサラダ フルーツ寒天 (613kcal)	ご飯 中華風コーンスープ たらちのチリソースかけ 冬瓜の中華風煮物 蒸し鶏のサラダ (546kcal)	ソースかつ丼 吸い物 小松菜の煮びたし 切り干し大根の酢の物 (568kcal)	ご飯 スープ さわらのバジル焼き じゃがいもとアスパラの炒め コーンサラダ (526kcal)	醤油ラーメン えび餃子 もやし中華和え 牛乳寒 (531kcal)	ゆかりご飯 いも煮汁 赤魚粕漬け ひじきサラダ (519kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ さといもの煮物 青梗菜の塩昆布和え (502kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げの味噌炒め ゆかり漬け (487kcal)	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 (486kcal)	ご飯 味噌汁 あじ利休焼き ごぼうの煮物 いんげんの白和え (467kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 菜の花の辛子しょうゆ和え もみ漬け (458kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねと野菜の生姜あん 大根のけんちん煮 白菜のポン酢かけ (499kcal)	ご飯 味噌汁 さばのカレームニエル かぼちゃそぼろあん マカロニとブロッコリーのサラダ (498kcal)

	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 きのこ玉子焼き きゃべつコンソメ煮 漬物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの煮付け たけのこふきおかか煮 昆布の佃煮 (477kcal)	ご飯 味噌汁 ふわふわ卵とウインナーソーテ ほうれん草のコーン炒め 漬物 (463kcal)	ご飯 味噌汁 やわらか鶏つくね いんげんのごま味噌和え 梅びしお (431kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 厚揚げの煮物 納豆 (456kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐玉子とし きゅうりとわかめの酢のもの 海苔の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット 白菜スープ煮 漬物 (450kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 あじフライ 切り干し大根の煮物 おくらとなめこのポン酢和え (541kcal)	豚丼 温玉のせ 吸い物 炊き合わせ ほうれん草おひたし (531kcal)	なすとひき肉のカレー スープ 豆サラダ 福神漬け・らっきょ フルーツ (593kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ きのこあん 青梗菜とあさりの煮物 さつま芋のレモン煮 (489kcal)	ソース焼きそば スープ カニしゅうまい 鶏ときゅうりのごま酢和え (580kcal)	ご飯 スープ さけのクリームソースかけ アスパラときこのソーテ ポテトサラダ (532kcal)	ロールパン ミネストローネ ランチプレート コーヒーゼリー (645kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 切り昆布の煮付け きゅうりの梅おかか和え (483kcal)	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根カニカマあん きゃべつレモン醤油 (496kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり幽庵焼き にんじん信田の煮物 白菜浅漬け (483kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの味噌マヨ焼き 冬瓜の煮物 もやしとわかめのポン酢和え (498kcal)	ご飯 味噌汁 鱈おろしポン酢かけ 牛肉ごぼう煮 おくらのおひたし (498kcal)	ご飯 味噌汁 豚とねぎの甘酢炒め 小松菜と春雨のサラダ 中華風漬物 (505kcal)	ご飯 味噌汁 あじ西京焼き かぶそぼろあんかけ 即席漬け (466kcal)