

献立予定表



エルダーホームグループ

(H27.8.10 ~ H27.8.23)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16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 たいみそ (434kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 五目豆 梅干し (452kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田 ほうれん草の胡麻和え 釜炊き生姜 (421kcal)	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット 白滝炒り煮 漬物 (426kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き かぶの煮物 海苔の佃煮 (399kcal)	ご飯 味噌汁 きのこ玉子焼き 大根の洋風煮 漬物 (494kcal)	ご飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 鶏と胡瓜の辛子マヨネーズ和え 梅びしお (407kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 車麩煮物 切り干しサラダ (491kcal)	ご飯 スープ 麻婆春雨 ほうれん草とえのきのナムル キウイ寒 (590kcal)	ご飯 味噌汁 あじ南蛮漬け 茄子のピリ辛炒め 鶏と胡瓜の梅和え (488kcal)	焼き鳥丼 吸い物 炊き合わせ フルーツ (510kcal)	ゆかりご飯 吸い物 豚肉の香味炒め もやしの酢の物 含め煮ゆず風味 (534kcal)	冷やしたぬきうどん 豆乳つみれの煮物 きゃべつとツナの和えもの フルーツ (505kcal)	お赤飯 吸い物 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し あんみつ (537kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 大根そぼろあんかけ 菜の花のお浸し (492kcal)	ご飯 味噌汁 鮭ムニエル 野菜炒め フルーツきんとん (514kcal)	ご飯 味噌汁 白菜と豚肉の旨煮 味噌田楽 きゃべつと塩昆布和え (465kcal)	ご飯 味噌汁 鮭マスタードソテー 春雨の和風煮 即席漬け (480kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け ふきの味噌和え 玉子豆腐 (468kcal)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青菜としらすのポン酢和え うぐいす豆 (501kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ味噌焼き たけのこ煮物 もずく酢 (487kcal)

	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐玉子とし ほうれん草としめじの和え酢 漬物 (488kcal)	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ ブロッコリーのスープ煮 漬物 (415kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹き寄せ 野菜サラダ 昆布の佃煮 (398kcal)	ご飯 味噌汁 かんぱちバーグ れんこんと人参の炒め煮 漬物 (448kcal)	ご飯 味噌汁 ふんわり五目豆腐 ボイルサラダ 漬物 (447kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子焼き 白菜煮びたし 納豆 (432kcal)	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ じゃが芋の洋煮 あみ佃煮 (426kcal)
昼食	そぼろ丼 吸い物 おぼろ豆腐 もみ漬け フルーツ (478kcal)	ご飯 スープ 白身魚のチリソース 冬瓜の中華風煮物 棒棒鶏風サラダ (446kcal)	ジャージャー麺 スープ ぎょうざ 牛乳寒 (573kcal)	ご飯 味噌汁 あじフライ 枝豆ひじき 蒸し鶏と胡瓜の酢の物 (541kcal)	バターチキンカレー スープ カリフラワーピクルス じゃこサラダ ヨーグルトいちごソース (563kcal)	ピラフ ロールキャベツ コンソメスープ煮 マカロニと卵のサラダ フルーツゼリー (598kcal)	鮭散らし寿司 吸い物 ふきの炒め煮 焼き茄子 (425kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 舞茸とピーマンの炒め いんげんの胡麻和え (516kcal)	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 (498kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚幽庵焼き がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え (425kcal)	ご飯 味噌汁 鶏の山賊焼き さつま芋そぼろあん ゆかり漬け (501kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが 刻みおくらのお浸し (512kcal)	ご飯 味噌汁 さわら塩麩焼き 雷豆腐 きゅうりの酢の物 (473kcal)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 根菜の煮物 とろろ千切り (531kcal)