

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H27.1.25 ~ H28.2.7 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 目玉焼きとウインナーソーテー じゃが芋の洋煮 漬物 (436kcal)	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット枝豆あん ひじきの煮物 漬物 (436kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚塩焼き 切り昆布の煮物 梅干し (431kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 おくらとしらすの梅和え 海苔の佃煮 (422kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 白菜のおかかポン酢 漬物 (434kcal)	ご飯 味噌汁 きぬさやの玉子とし ほうれん草の胡麻和え たいみそ (458kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 卵の花 納豆 (459kcal)
<b>昼食</b>	おかめそば 鶏つくねの煮物 焼き茄子 フルーツ (523kcal)	ご飯 スープ 八宝菜 冬瓜の中華風煮物 棒棒鶏風サラダ (510kcal)	ご飯 スープ チキステーキ アスパラベーコン炒め わかめサラダ (568kcal)	三色丼 吸い物 ふろふき大根 もみ漬け フルーツみつ豆 (523kcal)	わかめご飯 味噌汁 さわら幽庵焼き 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ (523kcal)	ご飯 スープ 大根と豚肉の味噌炒め 春雨ときくらげの中華和え キウイ寒 (533kcal)	天津飯 スープ ミニしそ餃子 おくらとなめこのポン酢和え (523kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 あじの塩麴焼き かぶ肉味噌かけ ゆず白菜漬け (479kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ西京焼き 炊き合わせ 青菜のおひたし (486kcal)	ご飯 味噌汁 蒸し白身魚の香味だれ 京風がんも 鶏と胡瓜の酢の物 (423kcal)	ご飯 味噌汁 ぶりカレーソーテー 大根麻婆風 きゃべつの磯辺和え (535kcal)	ご飯 味噌汁 玉子豚肉炒め 冬瓜カニカマあん 小松菜のナムル (456kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け あさり小町の煮物 大根と小柱のマヨ和え (456kcal)	ご飯 味噌汁 牛すき煮 温泉玉子 胡瓜とわかめの青しそ和え (520kcal)

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 絹揚げの生姜煮 きゃべつのツナ和え 漬物 (426kcal)	ご飯 味噌汁 花しんじょの煮物 菜の花のわさび和え 昆布の佃煮 (426kcal)	ご飯 味噌汁 花五目卵焼き ぜんまいの煮物 漬物 (441kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き れんこんおかかきんぴら 梅びしお (424kcal)	ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根煮物 青菜のピリ辛和え 海苔の佃煮 (482kcal)	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 白菜のスープ煮 漬物 (448kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐 ポイルサラダ 釜炊き生姜 (435kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 とんかつ 切り干し大根の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 (555kcal)	ビーフカレー スープ ピクルス ミモザサラダ フルーツカクテル (626kcal)	ご飯 いわしつみれ汁 五目豆 抹茶ゼリー (588kcal)	鶏の山賊焼丼 味噌汁 ふきの炒め煮 白菜の和風和え (532kcal)	塩ラーメン 錦糸しゅうまい 豆サラダ みかん寒 (531kcal)	ご飯 スープ 白身魚のムニエル 彩野菜のせ ポテトケチャップ炒め カリフラワーのサラダ (558kcal)	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 筑前煮 おくらのおひたし (546kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鮭のレモン胡椒焼き えびとキノコの炒め さつま芋サラダ (499kcal)	ご飯 味噌汁 さんま明太子焼き 里芋と鶏の煮物 おぼろ豆腐 (504kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き かぶの煮物 もやし和え物 (553kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚煮付け 大根のけんちん煮 長いも梅和え (498kcal)	ご飯 吸い物 さば味噌煮 牛肉ごぼう煮 もみ漬け (482kcal)	ご飯 味噌汁 肉団子の和風あんかけ 青梗菜の煮びたし ゆかり漬け (523kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの生姜煮 炊き合わせ ほうれん草のピーナツ和え (413kcal)