

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H28.10.3 ~ H28.10.16 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 お魚豆腐の煮物 鶏とひじきのサラダ 漬物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ もやしの和え物 漬物 (472kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 白滝炒り煮 梅干し (456kcal)	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ じゃが芋のスープ煮 漬物 (466kcal)	ご飯 味噌汁 つくねおろしポン酢 ぜんまい煮付け 漬物 (457kcal)	ご飯 味噌汁 京風がんもの煮物 白菜の和風和え 海苔の佃煮 (453kcal)	ご飯 味噌汁 チキンナゲット 白菜スープ煮 漬物 (450kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 牛肉とれんこんの炒め 京合わせの煮物 きゅうりのピリ辛漬け (521kcal)	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き だいこんの洋煮 コーンサラダ (511kcal)	ゆかりご飯 いわしつみれ汁 五目豆 ほうれん草のおひたし (588kcal)	鶏の山賊焼き丼 味噌汁 ふきとちくわの炒め煮 白菜の塩昆布漬け (532kcal)	ご飯 スープ 豚ニラ玉 冬瓜かにかまあん 小松菜のナムル (536kcal)	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ さつま芋そぼろあん れんこん明太サラダ (539kcal)	山菜そば いなり寿司 きゃべつとわかめの酢の物 フルーツ (531kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鮭△ニエル ほうれん草コーンソテー マカロニサラダ (488kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 青菜ときこの煮びたし きゃべつレモン醤油和え (486kcal)	ご飯 味噌汁 白菜とひき肉の炒め煮 たけのこ煮物 大根とカニカマのサラダ (493kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 根菜の煮物 切り干し大根の酢の物 (492kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの照焼き 炊き合わせ きゅうりの塩昆布漬け (483kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け こんにゃくの炒り煮 いんげんのごま和え (479kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩麩焼き かぶ肉味噌かけ たまご豆腐 (479kcal)

	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 ちくわと大根の煮物 きゅうりの辛子マヨネーズ和え 昆布の佃煮 (457kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子巻 つきこんの煮物 漬物 (471kcal)	ご飯 味噌汁 野菜信田の煮物 もやしとちくわの酢の物 漬物 (465kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き れんこんおかかきんぴら 納豆 (455kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 もやしときゅうりの梅和え 海苔の佃煮 (468kcal)	ご飯 味噌汁 ソフトいなりの煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 大豆トマト煮 釜炊き生姜 (446kcal)
<b>昼食</b>	鮭散らし寿司 吸い物 筍とひじきの煮物 焼きなす 牛乳寒 (523kcal)	ご飯 スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 海老団子の煮物 春雨サラダ (547kcal)	ご飯 味噌汁 あじフライ 切り干し大根の煮物 おくらのポン酢和え (543kcal)	ご飯 スープ チキンピカタ きゃべつコンソメ煮 にんじんのマリネ (587kcal)	ポークカレー スープ 福神漬け・らっきょ 豆サラダ 紅茶ゼリー (593kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉と白菜のすき煮 温泉玉子 やま芋青海苔かけ (568kcal)	松茸ご飯 吸い物 ぶり幽庵焼き えび湯葉巻の炊き合わせ 茶碗蒸し 寒天黒蜜かけ (561kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 白身魚の和風あんかけ カニ風味高野 鶏とこんにゃくの梅和え (532kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚幽庵焼き あさり小町の煮物 きゅうりの酢の物 (465kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の煮びたし ゆかり漬け (462kcal)	ご飯 味噌汁 厚揚げおろし煮 大根の甘味噌かけ ゆず白菜漬け (472kcal)	ご飯 味噌汁 さんま明太焼き 里芋と鶏の煮物 冷ややっこ (474kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 筍とさつま揚げの煮物 もみ漬け (455kcal)	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ塩炒め 小松菜煮びたし 中華風漬物 (493kcal)