

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.11.14 ~ H28.11.27)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

| | 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 小判揚げとかぶの煮物 きゅうりの酢の物 ふりかけ (456kcal) | ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 五目豆 梅干し (432kcal) | ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ団子の煮物 白菜ときゅうりの和え物 昆布の佃煮 (464kcal) | ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 じゃが芋きつね煮 漬物 (435kcal) | ご飯 味噌汁 厚揚げと小松菜の煮物 真砂和え 海苔の佃煮 (446kcal) | ご飯 味噌汁 三色いなりの煮物 きゃべつの辛子和え 漬物 (455kcal) | ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 もやしの梅和え 漬物 (458kcal) |
| 昼食 | ご飯 スープ たらちりのチリソースかけ ピーマンの炒め 蒸し鶏のサラダ (546kcal) | ご飯 味噌汁 親子煮 炊き合わせ 大根とカニカマのサラダ (487kcal) | 海老天そば 大根とこんにゃくの味噌田楽 おくらのおひたし フルーツ (546kcal) | ご飯 スープ 白身魚のタルタル焼き きゃべつコンソメ煮 かぼちゃサラダ (527kcal) | 照り焼きチキン丼 味噌汁 五目しんじょの煮物 切り干し大根の酢の物 (569kcal) | ご飯 スープ 豚肉の青椒肉絲風炒め かにしゅまい もやし中華サラダ (561kcal) | ロールパン クリームシチュー トマトとエビのマリネサラダ 紅茶ゼリー (619kcal) |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 豆腐きんちゃくの煮物 いんげんのごま和え (483kcal) | ご飯 味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草ときのこのソテー さつま芋レモン煮 (501kcal) | ご飯 味噌汁 さんまの塩麴焼き 里芋そぼろあん 小松菜の煮びたし (459kcal) | ご飯 味噌汁 牛肉と春雨の炒め たけのこ煮物 もやしのナムル (481kcal) | ご飯 味噌汁 かれいのきのこあんかけ じゃが芋そぼろ煮 白菜ゆかり和え (482kcal) | ご飯 味噌汁 さば塩焼き 笹がきごぼうのきんぴら ほうれん草のくるみ和え (436kcal) | ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き にんじんと卵の炒め もずく酢 (468kcal) |

| | 21日 (月) | 22日 (火) | 23日 (水) | 24日 (木) | 25日 (金) | 26日 (土) | 27日 (日) |
|-----------|--|---|---|---|--|--|---|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 つくね小判おろしポン酢 白菜煮びたし 漬物 (457kcal) | ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ だいこんの洋煮 釜炊き生姜 (449kcal) | ご飯 味噌汁 かんぱちバーグの照焼き ふきの炒め煮 ふりかけ (434kcal) | ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 枝豆ひじき 納豆 (443kcal) | ご飯 味噌汁 ごぼうとちくわの卵とし ほうれん草のごま和え 梅びしお (448kcal) | ご飯 味噌汁 海老吹寄せの煮物 もやしとわかめのポン酢かけ 漬物 (443kcal) | ご飯 味噌汁 野菜ナゲット 卵の花 海苔の佃煮 (456kcal) |
| 昼食 | ご飯 味噌汁 豆腐のうま煮 根菜の煮物 ほうれん草のわさび和え (536kcal) | きつねうどん 鶏つくねの煮物 ねぎとわかめのぬた フルーツ (523kcal) | あじ蒲焼丼 かきたま汁 かぼちゃの煮物 白菜とゆずの浅漬 (529kcal) | ご飯 スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ 春雨ときくらげの中華和え (546kcal) | きのこカレー スープ 福神漬け・らっきょ レタスとツナのサラダ フルーツポンチ (548kcal) | ご飯 味噌汁 メンチカツ 切り干し大根の煮物 きゅうりのごま酢和え (531kcal) | ご飯 吸い物 鮭のちゃんちゃん焼き風 がんもの煮物 白菜のおひたし (524kcal) |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 にしんの柔か煮 炊き合わせ なすの中華和え (465kcal) | ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 小松菜とちくわの煮びたし もみ漬 (475kcal) | ご飯 味噌汁 肉豆腐 焼きなすみそだれ きゃべつ磯辺和え (488kcal) | ご飯 味噌汁 さわらムニエル じゃがいもカレー炒め わかめサラダ (501kcal) | ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き こんにゃくの炒り煮 おくらおひたし (448kcal) | ご飯 味噌汁 たらちりの煮付け 花しんじょの煮物 小松菜の生姜和え (457kcal) | ご飯 味噌汁 鶏つくねの照焼き さつま芋と切り昆布の煮物 きゅうりのなめだけ和え (433kcal) |