

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.12.12 ~ H28.12.25)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 京風がんもの煮物 ほうれん草のゆず風味おひたし 昆布の佃煮 (453kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹寄せあんかけ きゅうりの辛子マヨ和え 漬物 (468kcal)	ご飯 味噌汁 ウインナードームオムレツ 白菜とツナの煮物 漬物 (438kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 五目豆 梅干し (452kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田の煮物 菜の花の辛子醤油和え ふりかけ (458kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐玉子とじ いんげんのごま味噌和え 海苔の佃煮 (455kcal)	ご飯 味噌汁 田舎煮の煮物 きゃべつのごま酢和え 釜炊き生姜 (458kcal)
昼食	ご飯 スープ 豚ニラ玉 大根かにカマあん もやしのナムル (536kcal)	ご飯 スープ 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋とスナップピースの炒め フレンチサラダ (548kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 炊き合わせ ごぼうサラダ (489kcal)	そぼろ丼 吸い物 さつま芋と切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 (526kcal)	ご飯 スープ水餃子 えびと卵のチリソース きゅうりのピリ辛漬け 杏仁フルーツ (542kcal)	ご飯 味噌汁 さけフライ 車麩煮物 白菜の梅ポン和え (558kcal)	カレーピラフ ロールキャベツコンソメスープ ポテトサラダ みかん寒 (610kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 たら煮付け 白滝炒り煮 焼きなす (457kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩麩焼き ふろふき大根 菜の花のおひたし (435kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮びたし 大根と甘酢生姜漬け (501kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚ムニエル きゃべつの洋煮 マカロニサラダ (488kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚西京焼き はんぺん煮びたし もみ漬け (468kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの生姜あん 雷豆腐 ほうれん草おひたし (478kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き かぼちゃそぼろあんかけ ゆかり漬け (452kcal)

	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25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 野菜しんじょの煮物 おくらのポン酢和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 柔らかかつねの煮物 白菜の塩昆布和え たいみそ (453kcal)	ご飯 味噌汁 花五目卵巻き ひじき煮物 漬物 (447kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田の煮物 きゃべつとわかめのポン酢かけ 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き れんこんおかかきんぴら 納豆 (434kcal)	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 きゅうりの酢の物 海苔の佃煮 (456kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉とブロッコリーの生姜炒め 炊き合わせ 大根とかにかマのサラダ (512kcal)	あんかけ焼きそば スープ 錦糸しゅうまい もやし中華サラダ (603kcal)	ご飯 味噌汁 かれい唐揚げ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のくるみ和え (494kcal)	ご飯 スープ 鶏のじゃが芋のガーリック炒め 冬瓜のえびあんかけ 春雨サラダ (493kcal)	鮭ちらし寿司 吸い物 えび湯葉の炊き合わせ 長いもの梅和え (487kcal)	ロールパン クラムチャウダー 前菜盛り合わせ ミートローフ コーヒゼリー シャンメリー (610kcal)	ご飯 スープ チキンバジル焼き 大豆トマト煮 フルーツヨーグルト (548kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 鮭の照焼き ぜんまい煮付け きゅうり梅和え (457kcal)	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き 筑前煮 春菊の和え物 (441kcal)	ご飯 味噌汁 なす味噌炒め かぶの煮物 きゅうりとザーサイの和え物 (466kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル 白菜スープ煮 豆サラダ (482kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜煮びたし もやしときゅうりの和え物 (469kcal)	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 炊き合わせ ほうれん草のごま和え (465kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 根菜の煮物 もみ漬け (447kcal)