

献立予定表



エルダーホームグループ

(H27.2.22 ~ H28.3.6)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根煮物 もやしのツナポン和え 漬物 (482kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 (432kcal)	ご飯 味噌汁 つくね小判 おろしポン酢 ぜんまい煮付け 昆布の佃煮 (446kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き 卵の花 梅干し (459kcal)	ご飯 味噌汁 ミニ巾着の煮物 わかめの酢の物 海苔の佃煮 (453kcal)	ご飯 味噌汁 ブレンオムレツ 洋風れんこんきんぴら 漬物 (484kcal)	ご飯 味噌汁 チキンナゲット ブロックリーとツナのコンソメ煮 漬物 (472kcal)
昼食	ご飯 スープ チキンピカタ ポトフ風煮物 大根サラダ (587kcal)	海老天そば なすの鍋しぎ ゆず白菜漬け フルーツ (546kcal)	親子丼 味噌汁 白菜と揚げの煮物 ゆかり漬け (536kcal)	ご飯 ワンタンスープ ニラともやしの玉子炒め 春雨サラダ (583kcal)	カレーピラフ スープ イタリアンオムレツ チーズサラダ (602kcal)	ゆかりご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ 鶏とさつま芋の煮物 杏仁フルーツ (531kcal)	ご飯 スープ 白身魚の香草焼き 野菜のトマト煮 マカロニサラダ (527kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 根菜のみそ煮 刻み漬け (462kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚のムニエル 冬瓜の洋煮 マカロニ卵サラダ (502kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 筑前煮 切り干し大根の酢の物 (482kcal)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 うぐいす豆 青菜としらすのポン酢和え (501kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け 春雨炒め ポイルサラダ (443kcal)	ご飯 味噌汁 鮭西京焼き 白菜煮びたし 小柱と胡瓜の和え物 (471kcal)	ご飯 味噌汁 いわしハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり漬け (479kcal)

	29日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺん肉あんかけ 青菜の海苔わさび和え 漬物 (438kcal)	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 大豆のトマト煮 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 五目豆 納豆 (452kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの甘辛たれ ポイルサラダ 釜炊き生姜 (438kcal)	ご飯 味噌汁 野菜信田 おくらとワカメのポン酢かけ 梅びしお (465kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの甘露煮 ささみと揚げの酢の物 海苔の佃煮 (442kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐 きゃべつとツナの塩昆布和え 漬物 (479kcal)
昼食	ハヤシライス スープ シーザーサラダ カリフラワーピクルス 紅茶ゼリー (532kcal)	きのこご飯 吸い物 ぶりの幽庵焼き かにの重ね蒸しの煮物 きゅうりのもずく酢 (543kcal)	ご飯 スープ 絹揚げの酢豚風 青梗菜ともやしの塩炒め 中華サラダ (564kcal)	ちらし寿司 吸い物 若竹煮 錦糸巻と菜花辛し和え きみしぐれ (547kcal)	あじ蒲焼丼 かきたま汁 炊き合わせ きゃべつと竹輪の和え物 (529kcal)	ご飯 スープ カニクリームコロッケ じゃが芋マスタードサラダ フルーツポンチ (586kcal)	ほうとう風うどん 白和え ゆず白菜漬け フルーツ (586kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さんま塩麴焼き 炊き合わせ 春菊のごま和え (486kcal)	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 海老団子の煮物 焼き茄子 (5534kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 切り干しサラダ 小松菜のナムル (523kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけの利休焼き しらたきのきんぴら ツナマヨきゅうり (461kcal)	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き 車麩の煮物 胡瓜ともやしの梅和え (434kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうの卵とじ ちくわの照り煮 ほうれん草のわさび和え (484kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり生姜焼き 筍ふきおかか煮 たまご豆腐 (465kcal)