

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H28.4.4 ~ H28.4.17 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

|           | 4日 (月)  | 5日 (火)   | 6日 (水)   | 7日 (木)  | 8日 (金)  | 9日 (土)   | 10日 (日)   |
|-----------|---|--|--|---|---|--|---|
| <b>朝食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>北海玉子巻<br>ひじきの煮物<br>漬物<br>(446kcal)                       | ご飯<br>味噌汁<br>ソフトいなりの煮物<br>菜の花のわさび和え<br>漬物<br>(436kcal)     | ご飯<br>味噌汁<br>トマトミートオムレツ<br>じゃが芋スープ煮<br>漬物<br>(446kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>さわら塩焼き<br>五目豆<br>梅干し<br>(452kcal)            | ご飯<br>味噌汁<br>野菜信田<br>きゅうりとちくわと酢の物<br>漬物<br>(452kcal)  | ご飯<br>味噌汁<br>絹揚げの生姜煮<br>きゃべつと蒸し鶏の梅和え<br>海苔の佃煮<br>(446kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>目玉焼きとウィンナーソーテー<br>笹がきごぼうきんぴら<br>昆布の佃煮<br>(457kcal) |
| <b>昼食</b> | ご飯<br>スープ<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>じゃが芋とスナップピースの炒め<br>フレンチサラダ<br>(548kcal) | さくらそば<br>鶏つくねの煮物<br>白和え<br>フルーツ<br>(533kcal)               | ご飯<br>味噌汁<br>あじ南蛮漬け<br>なす味噌炒め<br>水菜と蒸し鶏の和え物<br>(488kcal) | そぼろ丼<br>吸い物<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>おぼろ豆腐 オクラのせ<br>(526kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>すき焼き風煮<br>温泉玉子<br>やまいも青海苔かけ<br>(568kcal) | ご飯<br>スープ<br>白身魚のフライ<br>ポテトケチャップ炒め<br>みかん寒<br>(558kcal)    | ご飯<br>スープ<br>肉団子と野菜の甘酢あんかけ<br>ビーフンの炒め<br>菜の花の和え物<br>(557kcal)   |
| <b>夕食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>さばみりん焼き<br>炊き合わせ<br>切り干し大根の酢の物<br>(487kcal)              | ご飯<br>味噌汁<br>太刀魚ムニエル<br>きゃべつコンソメ煮<br>さつまいもサラダ<br>(481kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉生姜焼き<br>かぶの煮物<br>ほうれん草のおひたし<br>(553kcal)  | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけ幽庵焼き<br>白滝炒り煮<br>小柱ときゅうりの和え物<br>(471kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の照焼き<br>根菜のみそ煮<br>もみ漬け<br>(472kcal)     | ご飯<br>味噌汁<br>五目野菜炒め<br>炊き合わせ<br>きゅうりのなめたけ和え<br>(508kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>かれい煮付け<br>大根のけんちん煮<br>もやし和え物<br>(489kcal)          |

|           | 11日 (月)   | 12日 (火)   | 13日 (水)  | 14日 (木)   | 15日 (金)   | 16日 (土)   | 17日 (日)  |
|-----------|---|---|--|---|---|---|--|
| <b>朝食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわと大根の煮物<br>蒸し鶏と新玉サラダ<br>あみ佃煮<br>(462kcal)      | ご飯<br>味噌汁<br>焼き豆腐と白滝の煮物<br>おくらとひじきのポン酢和え<br>漬物<br>(465kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>鮭塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>納豆<br>(442kcal)                | ご飯<br>味噌汁<br>お魚ふんわり揚げの煮物<br>ポイルサラダ 海苔マヨ<br>釜炊き生姜<br>(435kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>大豆のトマト煮<br>漬物<br>(447kcal)              | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>もやしゴマ酢和え<br>梅びしお<br>(442kcal)               | ご飯<br>味噌汁<br>鶏つくねの甘酢だれ<br>白菜とツナの煮物<br>海苔の佃煮<br>(438kcal) |
| <b>昼食</b> | ご飯<br>かきたま汁<br>肉みそ豆腐<br>小松菜の煮びたし<br>大根の梅和え<br>(526kcal)       | 深川丼卵とし風<br>吸い物<br>かにの重ね蒸しの煮物<br>きゅうりのもずく酢<br>(586kcal)      | キーマ豆カレー<br>スープ<br>シーザーサラダ<br>福神漬け・らっきょ<br>フルーツヨーグルト<br>(582kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>カレーの唐揚げ<br>筑前煮<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>(513kcal)     | 肉うどん<br>炊き合わせ<br>きゃべつレモンしょうゆ和え<br>ぶどうゼリー<br>(489kcal)             | ご飯<br>スープ<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>冬瓜のえびあんかけ<br>春雨ときくらげの中華和え<br>(546kcal) | 赤飯<br>吸い物<br>天ぷら<br>炊き合わせ<br>茶碗蒸し<br>あんみつ<br>(596kcal)   |
| <b>夕食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の西京焼き<br>筍とさつま揚げの煮物<br>きゃべつの塩昆布和え<br>(489kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>さわらはちみつ醤油焼き<br>大根と豚バラの煮物<br>ゆかり漬け<br>(498kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ きのこあん<br>炊き合わせ<br>はるさめの酢の物<br>(496kcal)     | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>菜の花の煮びたし<br>たまご豆腐<br>(482kcal)           | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚のバジル焼き<br>かぼちゃのそぼろあん<br>いんげんのツナマヨサラダ<br>(498kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>ぶり大根<br>錦糸しんじょ<br>ほうれん草の辛子和え<br>(488kcal)              | ご飯<br>味噌汁<br>さんま味噌焼き<br>がんも煮物<br>おくらのおひたし<br>(466kcal)   |