

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.5.16 ~ H28.5.29)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 お魚豆腐 きゅうりと揚げのごま酢和え 漬物 (465kcal)	ご飯 味噌汁 チキンナゲット キャベツコンソメ煮 漬物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺん玉子とじ 鶏ときゅうりの酢の物 昆布の佃煮 (457kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 五目豆 梅干し (452kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグと大根煮物 小松菜の煮びたし 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ かぶの洋煮 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 さんま甘露煮と厚焼き玉子 ほうれん草のわさび和え 海苔の佃煮 (466kcal)
昼食	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き 大豆のトマト煮 コーンサラダ (546kcal)	ご飯 味噌汁 豚と野菜の蒸し鍋風 なすの味噌炒め 小松菜のなめたけ和え (588kcal)	たぬきそば 豆乳つみれの煮物 キャベツとツナの塩昆布和え フルーツ (515kcal)	ご飯 スープ 酢鶏 青梗菜の中華煮びたし もやしサラダ (567kcal)	牛丼 味噌汁 ふきの炒め煮 温泉玉子 フルーツ (556kcal)	ご飯 味噌汁 さんま南蛮漬け 枝豆ひじき ほうれん草のおひたし (533kcal)	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 炊き合わせ 切り干しサラダ (524kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の辛子しょうゆ和え もみ漬け (458kcal)	ご飯 味噌汁 鮭西京焼き 白菜煮びたし 小柱ときゅうりの和え物 (471kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴焼き かぶ肉みそかけ ゆかり漬け (479kcal)	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 かれいの甘酢あん えのきと茄子の中華和え 白菜ゆず漬け (478kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのスープ煮 ポイルサラダ (542kcal)	ご飯 味噌汁 たら煮付け 里芋そぼろあん もやしの和え物 (459kcal)

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐とすり身揚げの煮物 れんこんの辛子マヨ和え たいみそ (463kcal)	ご飯 味噌汁 野菜信田 おくらの明太和え 釜炊き生姜 (453kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き れんこんのきんぴら 納豆 (434kcal)	ご飯 味噌汁 柔らか鶏つくねの煮物 ポイルサラダ 漬物 (438kcal)	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ じゃが芋のスープ煮 昆布の佃煮 (426kcal)	ご飯 味噌汁 ソフトいなり もやしのごま和え 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子巻き 白滝炒り煮 漬物 (476kcal)
昼食	ご飯 スープ イタリアンハンバーグ ポテトサラダ 杏仁フルーツ (568kcal)	あんかけ焼きそば スープ しそ餃子 白菜中華風おひたし (603kcal)	ご飯 スープ サーモンフライ ポテトケチャップ炒め 蒸し野菜サラダ (568kcal)	あじ蒲焼丼 かきたま汁 炊き合わせ キャベツと竹輪の和え物 (539kcal)	シーフードカレー スープ 豆サラダ 福神漬け・らっきょ みかん寒 (593kcal)	ご飯 スープ たらのチリソースかけ 冬瓜の中華風煮物 蒸し鶏のサラダ (566kcal)	ご飯 スープ ホイコーロー 中華サラダ フルーツポンチ (543kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さわらの照焼き にんじんしりしり きゅうりとささみの梅和え (476kcal)	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 卵の花 たまご豆腐 (486kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 青梗菜とハムの中華和え きゅうりのピリ辛和漬け (521kcal)	ご飯 味噌汁 五目野菜炒め 厚揚げの煮物 おくらめかぶ (518kcal)	ご飯 味噌汁 鮭みぞれかけ 牛肉ごぼう煮 もみ漬け (468kcal)	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 切り昆布の煮付け 焼きなす (456kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚のねぎソースかけ 雷豆腐 きゅうりとワカメの酢の物 (473kcal)