

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.5.30 ~ H28.6.12)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き ぜんまい煮物 梅干し (456kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹き寄せ オクラとひじきのポン酢和え 漬物 (463kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐玉子とし ほうれん草のごま和え 海苔の佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 ポーチドエッグ 冬瓜とベーコンの煮物 漬物 (445kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田の煮物 キャベツと胡瓜の梅おかか和え あみ佃煮 (458kcal)	ご飯 味噌汁 つくね小判おろしポン酢 ひじきの煮物 漬物 (446kcal)	ご飯 味噌汁 かんぱちバーグの照焼き 白菜ポン酢和え 漬物 (434kcal)
昼食	海老天わかめうどん いなり寿司 さつま芋そぼろあん フルーツ (512kcal)	わかめご飯 味噌汁 さわら幽庵焼き 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ (523kcal)	ご飯 コーンスープ ロールキャベツ 大根のカレー-きんぴら ポテトサラダ (612kcal)	ご飯 豚汁 さばの塩焼き なすの炒め煮 フルーツみつ豆 (576kcal)	しらすとろろ丼 味噌汁 筑前煮 ほうれん草のおひたし (492kcal)	ご飯 味噌汁 親子煮 かぼちゃの煮物 おくらとなめこの和え物 (554kcal)	ご飯 スープ 白身魚のフリッター 味噌マヨソース かぶカニカマあん 小松菜のナムル (565kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉とじゃが芋の味噌炒め 春雨サラダ きゅうりの漬物 (502kcal)	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 ほうれん草ときのこのソテー ポイルサラダ (489kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩麴焼き がんもの煮物 なめたけおろし (454kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグきのこあん ごぼうの煮物 春菊と白菜のおひたし (496kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 大根のけんちん煮 ゆかり漬け (475kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け こんにゃくの炒り煮 いんげんのごま和え (479kcal)	ご飯 味噌汁 牛すき煮 温泉玉子 胡瓜とわかめの青しそ和え (486kcal)

	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 笹がきごぼうきんぴら 梅びしお (477kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 ちくわともやしのマヨポン和え 昆布の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ だいこんとツナの煮物 釜炊き生姜 (449kcal)	ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 ほうれん草のみぞれ和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 厚揚げと小松菜の煮びたし 海苔の佃煮 (453kcal)	ご飯 味噌汁 田舎煮 きゅうりの酢の物 漬物 (443kcal)	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き ふきの炒め煮 納豆 (453kcal)
昼食	ゆかりご飯 いわしつみれ汁 切り干し大根の煮物 なす薬味しょうゆ和え (482kcal)	チキンカレー スープ ピクルス チーズサラダ ぶどうゼリー (578kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ 海老団子の煮物 チョコレートサラダ (499kcal)	タンメン カニ風味しゅうまい きゅうりとささみの梅和え フルーツ (539kcal)	ご飯 スープ 鶏肉明太子焼き ポテトガリバタ炒め カリフラワーのサラダ (546kcal)	豚肉レタス丼 味噌汁 ほうれん草ソテー れんこんとひじきのサラダ (554kcal)	ご飯 味噌汁 えびカツ 炊き合わせ 長いもとめかぶの和え物 (551kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 ポークチャップ アスパラときのこのソテー さつまいもサラダ (533kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり大根 筍とさつま揚げの煮物 即席漬け (489kcal)	ご飯 味噌汁 とりつくねの照焼き いかと里芋の煮物 小松菜の生姜和え (433kcal)	ご飯 味噌汁 あじ西京焼き はんぺん煮びたし おくらとワカメのおひたし (468kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 炊き合わせ 菜の花のごま和え (472kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け 大根そぼろあん 白菜ゆず漬け (465kcal)	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 冬瓜の煮物 もやしのナムル (561kcal)