

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.6.27 ~ H28.7.10)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 油揚げと卵の袋煮 しらたきの明太和え 漬物 (476kcal)	ご飯 味噌汁 かんぱちバーグおろしポン酢 切り昆布の煮物 漬物 (466kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹寄せぎんなんあんかけ きゅうりとちくわの辛子マヨネーズ和え ふりかけ (468kcal)	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き ぜんまい煮物 梅干し (446kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田の煮物 もやしとわかめのポン酢かけ 海苔の佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 大根の洋煮 漬物 (459kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺん卵とじ おくらのポン酢和え あみ佃煮 (447kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 筑前煮 菜の花のわさび和え (498kcal)	ご飯 スープ 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ 紅茶ゼリー (533kcal)	ご飯 味噌汁 あじ南蛮漬け 豆乳つみれの煮物 小松菜のなめたけ和え (543kcal)	かき揚げ丼 吸い物 かにの重ね蒸しの煮物 きゅうりとわかめの酢みそ和え (586kcal)	わんたん麺 かに玉 豆サラダ 牛乳寒 (578kcal)	ご飯 スープ 豚肉と野菜の香味炒め 冬瓜の中華風煮物 もやしのナムル (546kcal)	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 フルーツ (533kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の中華風玉子炒め なすのみぞれ煮 きゅうりとわかめの中華和え (489kcal)	ご飯 味噌汁 さばのカレームニエル 冬瓜の煮物 マカロニとブロッコリーのサラダ (476kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの生姜あん 雷豆腐 白菜ゆず漬け (499kcal)	ご飯 味噌汁 酢鶏 たけのこ炒め 春雨サラダ (534kcal)	ご飯 味噌汁 さわらはちみつ醤油焼き 大根と豚バラの煮物 きゃべつの磯辺和え (498kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 里芋そぼろあん 小松菜の煮びたし (459kcal)	ご飯 味噌汁 にしんの柔らか煮 牛肉ごぼう煮 もみ漬け (482kcal)

	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ソフトいなりの煮物 ほうれん草のくるみ和え 梅びしお (456kcal)	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 (442kcal)	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 つきこんの甘辛炒め 漬物 (471kcal)	ご飯 味噌汁 きのご玉子焼き じゃが芋の洋煮 釜炊き生姜 (466kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 きゃべつの梅おかか和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 信田煮 白菜ときゅうりのポン酢和え 昆布の佃煮 (467kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子巻き しらたき炒り煮 漬物 (476kcal)
昼食	ご飯 スープ えびと卵のチリソース炒め かぶカニカマあん 中華サラダ (568kcal)	ご飯 味噌汁 とんかつのおろしポン酢 がんと白菜の煮物 大根の梅和え (598kcal)	オムライス スープ コールスローサラダ フルーツポンチ (613kcal)	冷やしうどん 鶏肉の三色巻き ふきと厚揚げの炒め煮 抹茶ゼリー (556kcal)	ご飯 スープ 鮭のクリームソース れんこんとベーコンの炒め ポテトサラダ (564kcal)	ボークカレー スープ 福神漬け・らっきょ トマトのマリネサラダ ヨーグルトフルーツかけ (587kcal)	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ 牛肉と大根の煮物 きゅうりの酢の物 (562kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚煮付け 豚しめじオイスターソース炒め 長いも梅和え (498kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のバジル焼き かぼちゃ煮物 いんげんのツナマヨサラダ (486kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけの利休焼き 大根と肉団子の煮物 焼き茄子 (461kcal)	ご飯 味噌汁 あじ西京焼き あさり小町の煮物 ほうれん草胡麻和え (487kcal)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 温泉玉子 おくらのおひたし (495kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩麴焼き かぶの肉味噌かけ たまご豆腐 (479kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 炊き合わせ ゆかり漬け (467kcal)