

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.7.11 ~ H28.7.24)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 おくらといかの明太和え 海苔の佃煮 (432kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 厚揚げの煮物 梅干し (446kcal)	ご飯 味噌汁 目玉焼きとウインナーソーテ- 白菜スープ煮 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根の煮物 もやしのツナボンと和え 梅干し (472kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田の煮物 きゃべつのごま酢和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 花五目たまご巻き ぜんまいの煮物 昆布の佃煮 (443kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 五目豆 梅びしお (452kcal)
昼食	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き ふきの炒め煮 和風サラダ (501kcal)	ご飯 スープ 麻婆豆腐 青菜の中華風煮びたし きゅうりとこんにゃくの中華和え (598kcal)	ご飯 味噌汁 焼肉 根菜の煮物 白和え (498kcal)	三色丼 吸い物 ふろふき大根 もみ漬け フルーツみつ豆 (533kcal)	とろろそば温玉のせ かぼちゃそぼろあん ほうれん草のポン酢おろし フルーツ (497kcal)	ご飯 味噌汁 蒸し魚のゆずソース カニ風味高野の煮物 大根と小柱のサラダ (536kcal)	ロールパン コーンクリームシチュー スモークサーモンのマリネサラダ コーヒーゼリー (619kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の香草焼き ほうれん草コーンソーテ- さつまいもサラダ (487kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き にんじんと卵の炒め きゃべつとわかめの酢の物 (515kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け 冬瓜そぼろ煮 きゅうりの梅しそ和え (469kcal)	ご飯 味噌汁 さば塩焼き れんこんのきんぴら 菜の花のわさび和え (486kcal)	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼風 牛肉と里芋の煮物 いんげんのごま和え (499kcal)	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜とハムの炒め きゅうりのピリ辛漬け (487kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ きのこあん 炊き合わせ 春雨の酢の物 (496kcal)

	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ミートオムレツ きゃべつコンソメ煮 釜炊き生姜 (460kcal)	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 田舎煮 焼き茄子みそだれ あみ佃煮 (464kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とし 鶏ときゅうりの梅和え 海苔の佃煮 (447kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 笹がきごぼうきんぴら 納豆 (477kcal)	ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子ゆず風味 じゃが芋と揚げの煮物 昆布の佃煮 (449kcal)
昼食	散らし寿司 吸い物 揚げ出し豆腐 きゅうりの酢の物 (523kcal)	天津飯 スープ しそ餃子 海藻サラダ 杏仁フルーツ (523kcal)	ご飯 味噌汁 あじフライ 切り干し大根の煮物 おくらとなめこのポン酢和え (542kcal)	キーマ豆カレー スープ 福神漬け・らっきょ フレンチサラダ キウイ寒 (566kcal)	わかめご飯 味噌汁 野菜豆腐の和風あんかけ 大根の煮物 きゅうりのもずく酢 (523kcal)	冷やし中華 海老団子の煮物 白菜のナムル フルーツ (557kcal)	ご飯 スープ 煮込み風ハンバーグ かぶの洋煮 マカロニツナサラダ (575kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 厚揚げとふきの味噌炒め ほうれん草のおひたし (451kcal)	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 肉じゃが ほうれん草の煮びたし ゆかり漬け (483kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚ムニエル マカロニのケチャップ炒め 明太ポテトサラダ (501kcal)	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ塩炒め 冬瓜のカニカマあん もやしの和え物 (493kcal)	ご飯 味噌汁 さわらのきのこあんかけ なす味噌炒め 切り干し大根の酢の物 (486kcal)	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 炊き合わせ きゃべつときゅうりの塩昆布漬け (466kcal)