

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H28.7.25 ~ H28.8.7 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

|           | 25日 (月)  | 26日 (火)  | 27日 (水)  | 28日 (木)  | 29日 (金)   | 30日 (土)   | 31日 (日)   |
|-----------|--|--|--|--|---|---|---|
| <b>朝食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げのおろし煮<br>きゅうりとカニカマのポン酢サラダ<br>ふりかけ<br>(445kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>五目豆腐揚げの煮物<br>鶏ときゃべつの辛子醤油和え<br>漬物<br>(468kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>プレーンオムレツ<br>大豆のトマト煮<br>漬物<br>(476kcal)                | ご飯<br>味噌汁<br>あじの塩焼き<br>切り昆布の煮物<br>梅干し<br>(451kcal)                   | ご飯<br>味噌汁<br>かんぱちバーグの照焼き<br>白菜ポン酢和え<br>漬物<br>(464kcal)  | ご飯<br>味噌汁<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーとツナのコンソメ煮<br>海苔の佃煮<br>(472kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>お魚豆腐<br>鶏とひじきのサラダ<br>梅びしお<br>(445kcal)           |
| <b>昼食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉キムチ風味炒め<br>大根とツナの煮物<br>ほうれん草ともやしの和え物<br>(551kcal) | ご飯<br>スープ<br>白身魚のピカタ<br>えびとキノコのソテー<br>ピーチゼリー<br>(513kcal)  | ご飯<br>味噌汁<br>かわいいの唐揚げみぞれあん<br>なすとオクラの煮びたし<br>長いものおひたし<br>(513kcal) | ご飯<br>中華風コーンスープ<br>鶏とじゃが芋のガーリック炒め<br>冬瓜のえびあんかけ<br>春雨サラダ<br>(499kcal) | あんかけ焼きそば<br>スープ<br>カニ風味しゅうまい<br>蒸し鶏のサラダ<br>(603kcal)    | うなぎ蒲焼丼<br>吸い物<br>かに重ね蒸しの煮物<br>白菜ゆず漬け<br>寒天黒蜜かけ<br>(586kcal)   | ゆかりご飯<br>いも煮<br>なすのみぞれ煮<br>菜の花わさび和え<br>(523kcal)              |
| <b>夕食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>さばの味噌煮<br>花しんじょの煮物<br>おくらのおひたし<br>(466kcal)         | ご飯<br>味噌汁<br>鮭みぞれかけ<br>牛肉ごぼう煮<br>もみ漬け<br>(488kcal)         | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の山賊焼き<br>車麩の煮物<br>もやしの梅和え<br>(494kcal)               | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚のカレームニエル<br>じゃが芋の洋風煮物<br>マカロニサラダ<br>(488kcal)        | ご飯<br>味噌汁<br>さんま塩麴焼き<br>高野豆腐の煮物<br>春菊のごま和え<br>(468kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>五目野菜炒め<br>さつまいもの煮物<br>きゅうりのなめたけ和え<br>(508kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>たら煮付け<br>かぼちゃそぼろあんかけ<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>(468kcal) |

|           | 1日 (月)   | 2日 (火)  | 3日 (水)   | 4日 (木)  | 5日 (金)   | 6日 (土)  | 7日 (日)   |
|-----------|--|---|--|---|--|---|--|
| <b>朝食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺん肉あんかけ<br>小松菜としめじのおひたし<br>昆布の佃煮<br>(488kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナードームオムレツ<br>大根とベーコンの煮物<br>釜炊き生姜<br>(457kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけ塩焼き<br>れんこんおかかきんぴら<br>納豆<br>(434kcal)    | ご飯<br>味噌汁<br>柔らか鶏つくねの煮物<br>きゃべつのわさび和え<br>漬物<br>(452kcal)    | ご飯<br>味噌汁<br>野菜信田の煮物<br>おくらとワカメのポン酢かけ<br>漬物<br>(465kcal)     | ご飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子といわし梅煮<br>白滝炒り煮<br>海苔の佃煮<br>(456kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>焼き豆腐と白菜の煮物<br>きゅうりとちくわの酢の物<br>漬物<br>(465kcal)       |
| <b>昼食</b> | ご飯<br>スープ<br>チキンバジル焼き<br>ジャーマンポテト<br>紅茶ゼリー<br>(548kcal)      | 鶏ごぼうご飯<br>吸い物<br>ぶりの幽庵焼き<br>がんもの煮物<br>大根の梅和え<br>(541kcal)     | カレー南蛮うどん<br>炊き合わせ<br>きゃべつときゅうりの刻み漬け<br>フルーツ<br>(529kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>メンチカツ<br>枝豆ひじき<br>きゅうりとカニカマのゴマ酢和え<br>(502kcal) | 牛丼<br>吸い物<br>かぶの煮物<br>ところてん<br>(543kcal)                     | ご飯<br>スープ<br>えびマヨ<br>じゃが芋とアスパラの炒め<br>中華サラダ<br>(563kcal) | ご飯<br>スープ<br>豚肉のレモンペッパー炒め<br>ほうれん草とにんじんのナムル<br>みかん寒<br>(502kcal) |
| <b>夕食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚西京焼き<br>筍とさつま揚げの煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>(456kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子のトマト煮<br>ほうれん草ときこのソテー<br>ポイルサラダ<br>(489kcal)  | ご飯<br>味噌汁<br>八宝菜<br>大根カニカマあん<br>きゅうりのピリ辛漬け<br>(496kcal)  | ご飯<br>味噌汁<br>太刀魚の塩焼き<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>焼きなす味噌かけ<br>(464kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>さわら香味だれ<br>小松菜の煮びたし<br>長いものわさび醤油和え<br>(478kcal) | ハヤシライス<br>スープ<br>カリフラワーピクルス<br>ポテトサラダ<br>(495kcal)      | ご飯<br>味噌汁<br>あじ利休焼き<br>ごぼうの煮物<br>ゆかり漬け<br>(467kcal)              |