

献立予定表



エルダーホームグループ

(H28.9.19 ~ H28.10.2)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き ひじきの煮物 梅干し (463kcal)	ご飯 味噌汁 豆乳つみれの煮物 白菜の梅おかか和え 昆布の佃煮 (455kcal)	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 大根とツナのコンソメ煮 漬物 (459kcal)	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット 卵の花 海苔の佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 かんぱちバーグおろしそたれ れんこんと人参の炒め煮 漬物 (465kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐玉子とじ いんげんのかき揚げ 漬物 (445kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ふりかけ (435kcal)
昼食	ねぎとろ散らし寿司 吸い物 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し 酢の物 フルーツ ワイン (658kcal)	ご飯 スープ 白身魚のタルタル焼き きゃべつコンソメ煮 ポテトサラダ (511kcal)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ じゃが芋と揚げの煮物 切り干しサラダ (491kcal)	ほうとう風うどん 白和え ゆず白菜づけ フルーツ (546kcal)	ご飯 スープ 肉だんご甘酢あん ビーフンの炒め うましおキャベツ (538kcal)	ご飯 味噌汁 カレーの唐揚げ 筑前煮 ほうれん草のごま和え (494kcal)	ロールパン ミネストローネ 白身魚のレモン胡椒焼き スモークサーモンのマリネサラダ コーヒーゼリー (645kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 五目野菜炒め 炊き合わせ 青梗菜のナムル (488kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照焼き 切り昆布の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 (443kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚幽庵焼き 花しんじょの煮物 おくらめかぶ (455kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの塩麴焼き 里芋そぼろあん もやしの梅和え (459kcal)	ご飯 味噌汁 さわらムニエル じゃが芋カレー炒め きゅうりとわかめの青しそ和え (499kcal)	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き 車麩の煮物 きゃべつの塩昆布和え (489kcal)	ご飯 味噌汁 鱈おろしポン酢和え 牛肉と筍の炒め煮 大根サラダ (488kcal)

	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	1日 (土)	2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 海老吹寄せの煮物 きゅうりの酢の物 あみ佃煮 (430kcal)	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き 大根のきんぴら 納豆 (456kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 もやしとほうれん草の生和え 漬物 (482kcal)	ご飯 味噌汁 花五目卵巻き つきこんの煮物 釜炊き生姜 (453kcal)	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ 冬瓜のコンソメ煮 漬物 (439kcal)	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 きゃべつの辛子醤油和え 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子といわし梅煮 小松菜の煮びたし 海苔の佃煮 (453kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 炊き合わせ おくらポン酢かけ (504kcal)	親子丼 吸い物 かぼちゃの甘煮 だいこんのゆかり漬け (516kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼風 牛肉と里芋の煮物 小松菜とにんじんの和え物 (517kcal)	なすとひき肉のカレー スープ 福神漬け・らっきょ コールスローサラダ 紅茶ゼリー (593kcal)	ご飯 味噌汁 焼肉 大根と菜の花の煮物 温泉玉子 (592kcal)	ソース焼きそば スープ かにしゅうまい 中華風もやしサラダ (580kcal)	ご飯 スープ 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ みかん寒 (489kcal)
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 (512kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の照焼き 根菜のみそ煮 もみ漬け (472kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 炊き合わせ もずく酢 (496kcal)	ご飯 味噌汁 蒸し魚の香味だれ 炊き合わせ 鶏ときゅうりのごま酢和え (423kcal)	ご飯 味噌汁 たら煮付け 春雨炒め ゆかり漬け (484kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり生姜焼き 筍ふきおかか煮 長いもの酢の物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ西京焼き 白菜煮びたし きゅうりとめかぶの和え物 (471kcal)