

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H28.10.31 ~ H28.11.13 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	31日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 ほうれん草のおひたし 漬物 (437kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き 切り干し大根の煮物 梅干し (433kcal)	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット つきこんの煮物 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 鶏しんじょうの煮物 白菜とわかめの和え物 漬物 (453kcal)	ご飯 味噌汁 目玉焼きとウインナーソテー きゃべつコンソメ煮 釜炊き生姜 (455kcal)	ご飯 味噌汁 小芋巾着の煮物 もやしときゅうりの酢の物 昆布の佃煮 (435kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺん肉あんかけ 青菜のピリ辛和え 漬物 (452kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ 笹がきごぼうのきんぴら きゅうりの酢の物 (542kcal)	わんたん麺 カニ玉 きゃべつとわかめの中華サラダ フルーツ (548kcal)	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き 大豆のトマト煮 シーザーサラダ (566kcal)	散らし寿司 吸い物 かにの重ね蒸しの煮物 菜の花の辛子和え (532kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉のレモンペッパー炒め 冬瓜の煮物 ほうれん草のナムル (532kcal)	ご飯 スープ イタリアンハンバーグ ポテトサラダ コーヒーゼリー (548kcal)	ご飯 味噌汁 鶏と根菜の甘酢炒め 海老団子の煮物 春雨サラダ (547kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 五目野菜炒め 炊き合わせ 焼きなす (488kcal)	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 もみ漬け (445kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 炊き合わせ きゃべつの磯辺和え (476kcal)	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 里芋の煮物 おくらおひたし (452kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き さつま芋のそぼろ煮 ゆかり漬け (452kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 肉じゃが たまご豆腐 (461kcal)	ご飯 味噌汁 鮭西京焼き 白菜煮びたし 小柱ときゅうりの和え物 (461kcal)

	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 花五目卵巻き ぜんまい煮付け 海苔の佃煮 (457kcal)	ご飯 味噌汁 京風がんもの煮物 ポイルサラダみそマヨ 漬物 (435kcal)	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 白滝炒り煮 納豆 (438kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 大根ときゅうりの梅和え あみ佃煮 (439kcal)	ご飯 味噌汁 チキンオムレツ じゃが芋の洋煮 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの甘辛たれ おくらの明太和え 漬物 (442kcal)	ご飯 味噌汁 豆乳つみれの煮物 きゃべつごま酢和え 釜炊き生姜 (458kcal)
<b>昼食</b>	ハヤシライス スープ カリフラワーピクルス フレンチサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ (576kcal)	ゆかりご飯 おでん 春菊の白和え フルーツ (543kcal)	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き ふきの炒め煮 白菜サラダ (522kcal)	オムライス スープ じゃが芋マスタードサラダ みかん寒 (613kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉ときこのすき焼き風しくれ煮 カニ風味高野の煮物 小松菜の和え物 (542kcal)	ご飯 味噌汁 さばのみぞれ煮 炊き合わせ 長いもとめかぶの和え物 (489kcal)	ご飯 かきたま汁 肉みそ豆腐 れんこんとにんじんのきんぴら ほうれん草のみぞれ和え (526kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 あじ利休焼き 冬瓜の枝豆あんかけ もみ漬け (448kcal)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ アスパラのソテー マカロニサラダ (478kcal)	ご飯 味噌汁 蒸し魚の香味たれ 炊き合わせ 鶏ときゅうりのごま酢和え (438kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け 筍とさつま揚げの煮物 きゃべつの塩昆布和え (465kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け 大根そぼろあんかけ 白菜ゆず漬け (479kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 筑前煮 切り干し大根の酢の物 (453kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚ムニエル マカロニケチャップ炒め 明太ポテトサラダ (501kcal)