

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.1.23 ~ H29.2.5)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 かんぱちバーグの照焼き きゃべつわさび醤油和え 漬物 (499kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き ぜんまい煮物 梅干し (456kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 おくら明太和え ふりかけ (442kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子巻 白滝炒り煮 釜炊き生姜 (436kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの煮物 ポイルサラダ海苔マヨ 漬物 (443kcal)	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とし きゅうりの梅和え 昆布の佃煮 (437kcal)	ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 白菜ときゅうりの和え物 海苔の佃煮 (434kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 さわらゆずあんかけ 豆乳つみれの煮物 きゅうりの酢の物 (498kcal)	筍とひき肉の温泉卵丼 吸い物 根菜の煮物 切り干し大根ごま酢和え (496kcal)	ご飯 スープ 鶏と白菜の中華風クリーム煮 ピーフンの炒め 杏仁フルーツ (538kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ごぼうと牛肉の煮物 いんげんのごま和え (513kcal)	ご飯 スープ 白身魚のフライ 白菜とツナの煮物 ポテトサラダ (558kcal)	しょうゆラーメン しそ餃子 もやし中華サラダ フルーツ (554kcal)	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 ふきおかか煮 長いもとめかぶの和え物 (504kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 湯豆腐 なす味噌炒め もみ漬け (497kcal)	ご飯 味噌汁 鮭のレモン胡椒焼き ほうれん草玉子炒め にんじんとツナのサラダ (499kcal)	ご飯 味噌汁 あじ利休焼き 冬瓜枝豆あんかけ もやしの和え物 (464kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 味噌田楽 ゆかり和え (455kcal)	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 (466kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴焼き 車麴の煮物 きゃべつ塩昆布和え (469kcal)	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 小芋巾着の煮物 もやしゴマ酢和え (469kcal)

	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 大豆トマト煮 漬物 (466kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 笹がきごぼうきんぴら 納豆 (457kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田の煮物 ほうれん草のごま和え 梅びしお (441kcal)	ご飯 味噌汁 チキンナゲット 白菜スープ煮 釜炊き生姜 (455kcal)	ご飯 味噌汁 五目豆腐の揚げの煮物 きゅうりの酢の物 海苔の佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 きのこ玉子焼き 枝豆ひじき 漬物 (457kcal)	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 きゃべつ梅おかか和え あみ佃煮 (456kcal)
昼食	あじ蒲焼丼 かきたま汁 カニ風味高野の煮物 おくらおひたし (511kcal)	冬野菜のカレー スープ 福神漬け・らっきょ チーズサラダ キウイ寒 (613kcal)	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 炊き合わせ 焼きなす (488kcal)	ご飯 スープ 豚肉となすのポン酢炒め 海老団子の煮物 もやしのナムル (512kcal)	ゆかりご飯 いわしつみれ汁 五目豆 抹茶ゼリー (528kcal)	ご飯 味噌汁 とんかつおろしポン酢 がんもの煮物 れんこんの辛子マヨ和え (558kcal)	ご飯 スープ 白身魚のピカタ ジャーマンポテト きゅうりとわかめのサラダ (589kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 牛肉甘辛炒め 炊き合わせ きゅうりピリ辛漬け (499kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚の香草焼き 野菜の洋風煮 明太ポテトサラダ (488kcal)	ご飯 味噌汁 さわらはちみつ醤油焼き 大根と豚肉の煮物 きゃべつ磯辺和え (468kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ西京焼き 筍とさつま揚げの煮物 春菊のおひたし (486kcal)	ご飯 味噌汁 さんま明太子焼き さといもの煮物 もみ漬け (477kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け 大根のけんちん煮 白菜ゆず和え (459kcal)	ご飯 味噌汁 鶏と根菜の甘酢炒め 小松菜煮びたし もやしポン酢かけ (486kcal)