

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.1.9 ~ H29.1.22)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 つくねおろしポン酢 ひじきの煮物 漬物 (436kcal)	ご飯 味噌汁 三色いなりの煮物 きゃべつの辛子和え たいみそ (455kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼうとちくわの卵とじ ほうれん草のごま和え 海苔の佃煮 (448kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き れんこんおかかきんぴら 梅干し (446kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹寄せの煮物 もやしの酢の物 漬物 (438kcal)	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ 白菜スープ煮 漬物 (439kcal)	ご飯 お雑煮 信田煮の煮物 焼きなすみそだれ ふりかけ (462kcal)
昼食	五目散らし寿司 吸い物 炊き合わせ なます みつ豆 (527kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 炊き合わせ 長いものポン酢かけ (531kcal)	ご飯 スープ さわらのムニエル ポテトケチャップ炒め サラスバ (558kcal)	けんちんうどん いなり寿司 ねぎとわかめの酢味噌かけ フルーツ (523kcal)	ご飯 スープ 八宝菜 さつま芋の煮物 きゅうりとごーざいの和え物 (510kcal)	ご飯 味噌汁 あじ南蛮漬け つくねの煮物 ほうれん草のなめたけ和え (543kcal)	ロールパン ビーフシチュー トマトとエビのマリネサラダ 紅茶ゼリー (586kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 たら煮付け 卵の花 小松菜の生姜和え (458kcal)	ご飯 味噌汁 あじ幽庵焼き 厚揚げとふきの味噌炒め きゅうりの酢の物 (425kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 菜の花の煮びたし たまご豆腐 (472kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ さといもの煮物 白菜のナムル (502kcal)	ご飯 味噌汁 さば味噌煮 しいたけの肉詰め煮 もみ漬け (475kcal)	ご飯 味噌汁 鶏のねぎ塩炒め たけのこの炒め煮 春雨サラダ (493kcal)	ご飯 味噌汁 さんま韓国風 冬瓜の煮物 きゅうりとわかめの青しそ和え (476kcal)

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット つきこんの煮物 昆布の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐の煮物 蒸し鶏とひじきのサラダ 漬物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 鶏しんじょの煮物 白菜とわかめの和え物 釜炊き生姜 (453kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 五目豆 納豆 (452kcal)	ご飯 味噌汁 京風がんもの煮物 ほうれん草ポン酢かけ 海苔の佃煮 (453kcal)	ご飯 味噌汁 ウイナードームオムレツ れんこんとベーコンの炒め 漬物 (464kcal)	ご飯 味噌汁 ちくわと大根の煮物 きゅうりの辛子マヨネーズ和え あみ佃煮 (447kcal)
昼食	ご飯 スープ 麻婆豆腐 かに風味しゅうまい きゅうりとこんにゃくにの中華和え (588kcal)	ご飯 味噌汁 おでん ミニさんまの煮付け フルーツ (523kcal)	さば竜田揚げ丼 かきたま汁 かぼちゃそぼろあん 大根サラダ (529kcal)	ご飯 吸い物 鶏のねぎ味噌焼き 京合わせの煮物 きゅうりの酢の物 (522kcal)	ハヤシライス スープ ピクルス ミモザサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ (536kcal)	ご飯 味噌汁 野菜豆腐のポン酢かけ 大根と豚肉の煮物 ごぼうサラダ (523kcal)	ご飯 スープ 回鍋肉 切り昆布と筍の煮物 春雨ときくらげの中華和え (546kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 蒸し魚のゆずたれ さつま芋のそぼろ煮 きゃべつの塩昆布和え (465kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ利休焼き 牛肉ごぼう煮 もみ漬け (462kcal)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ (478kcal)	ご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き かぶコンソメ煮 ポイルサラダ (484kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き ふきおかか煮 もずく酢 (468kcal)	ご飯 味噌汁 にしんの柔か煮 はんぺん煮びたし きゃべつのゆかり和え (468kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩麴焼き かぶ肉みそかけ ゆず白菜和え (479kcal)