

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H29.2.20 ~ H29.3.5 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 野菜信田の煮物 もやしのごま和え 昆布の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺんの玉子とし きゃべつの和え物 漬物 (447kcal)	ご飯 味噌汁 田舎巻の煮物 ほうれん草のみぞれ和え 海苔の佃煮 (458kcal)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 大根のきんぴら風煮 納豆 (457kcal)	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ かぶとベーコンの煮物 漬物 (457kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりのごま味噌和え 釜炊き生姜 (455kcal)	ご飯 味噌汁 絹揚げのたらこあんかけ れんこんの辛子マヨ和え 漬物 (452kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 スープ 鶏と白菜の中華煮 さつまいもの煮物 春雨サラダ (526kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉とこんにゃくの炒め煮 五目しんじょの煮物 小松菜のポン酢和え (542kcal)	ご飯 スープ さばのムニエルマトソース じゃが芋とウィンナーの炒め にんじんのマリネ (555kcal)	五目御飯 吸い物 おでん 菜の花の白和え (523kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 炊き合わせ おくら梅和え (521kcal)	鍋焼き風うどん じゃが芋と揚げの煮物 きゃべつの酢の物 フルーツ (521kcal)	ご飯 スープ 鶏肉のチーズパン粉焼き 大豆のトマト煮 ポテトサラダ (512kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 さわら照り焼き 炊き合わせ きゅうり塩昆布和え (463kcal)	ご飯 味噌汁 蒸し魚の香味だれ 筍とさつまいもの煮物 白菜ゆず和え (455kcal)	ご飯 味噌汁 なすとひき肉の炒め 冬瓜の煮物 もやしのナムル (472kcal)	ご飯 味噌汁 ぶりバジル焼き アスパラソテー わかめサラダ (498kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き はんぺん煮びたし もずく酢 (458kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩麴焼き 切り昆布の煮物 だいこん和え物 (466kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚煮付け 車麩の煮物 ほうれん草ピーナツ和え (456kcal)

	27日 (月)	28日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
<b>朝食</b>	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 きゃべつゆかり和え 海苔の佃煮 (461kcal)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子とさんま煮付け ほうれん草の煮びたし 漬物 (446kcal)	ご飯 味噌汁 鶏そぼろ信田の煮物 野菜サラダ 昆布の佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き ひじきの煮物 梅干し (443kcal)	ご飯 味噌汁 目玉焼きとウィンナーソテー 白滝炒り煮 漬物 (446kcal)	ご飯 味噌汁 京風がんもの煮物 春菊のおひたし 釜炊き生姜 (436kcal)	ご飯 味噌汁 野菜ナゲット ぜんまい煮物 漬物 (466kcal)
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 根菜の煮物 白菜ゆず和え (536kcal)	中華丼 スープ しそ餃子 きゅうりとときのこの中華サラダ 杏仁フルーツ (523kcal)	ゆかりご飯 吸い物 ぶり竜田揚げ だいこん肉味噌かけ いんげんのおかかマヨ和え (529kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉とにらの和風卵炒め 炊き合わせ 白菜のおひたし (536kcal)	散らし寿司 吸い物 若竹煮 菜の花の辛子酢味噌かけと錦糸巻き 水ようかん (547kcal)	ご飯 味噌汁 鶏だんごのみぞれ煮 笹がきごぼうのきんぴら きゅうりの酢の物 (504kcal)	シーフードカレー スープ コールスローサラダ 福神漬け・らっきょ フルーツヨーグルト (523kcal)
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 あじ利休焼き 花しんじょの煮物 もやしとわかめの和え物 (453kcal)	ご飯 味噌汁 太刀魚の蒲焼風 かぼちゃの煮物 焼きなすみそだれ (465kcal)	ご飯 味噌汁 親子煮 炊き合わせ きゅうりの酢の物 (501kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル ほうれん草コーンソテー マカロニサラダ (488kcal)	ご飯 味噌汁 にしんの柔らか煮 さつまいものそぼろあん きゃべつゆかり和え (467kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 里芋の煮物 おくらめかぶ (452kcal)	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 (471kcal)