

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.2.6 ~ H29.2.19)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 白滝炒り煮 梅干し (446kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田の煮物 きゅうりマヨごま和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 ウイナーソテーとふわふわ卵 きゃべつコンソメ煮 釜炊き生姜 (458kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの甘辛たれ 切り昆布の煮物 漬物 (446kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺんおろし煮 いんげんゆかり和え 昆布の佃煮 (465kcal)	ご飯 味噌汁 ソフトいなりの煮物 もやしの和え物 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 (442kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 牛肉と白菜の玉子とし 炊き合わせ とうふサラダ (523kcal)	おかめそば さんま甘露煮 里芋そぼろあん みかん寒 (533kcal)	照焼きチキン丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 白滝まさご和え (569kcal)	ご飯 スープ エビフライ アスパラのソテー フルーツ (568kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの蒸し煮 炊き合わせ ほうれん草ごま和え (499kcal)	ゆかりご飯 吸い物 さわら幽庵焼き 炊き合わせ 寒天黒蜜かけ (523kcal)	ご飯 スープ 肉だんごの甘酢あん 白菜中華風煮びたし 春雨サラダ (537kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 ぶり大根 高野豆腐の煮物 もみ漬け (452kcal)	ご飯 味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜と厚揚げの煮びたし 白菜梅和え (434kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け 京風がんもの煮物 ゆかり和え (442kcal)	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 肉だんごの煮物 きゃべつ辛子醤油和え (465kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ利休焼き ごぼうの煮物 白菜ゆず和え (467kcal)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 さつま芋の煮物 きゅうりの酢の物 (501kcal)	ご飯 味噌汁 さわらムニエル じゃが芋カレー炒め ポイルサラダ (501kcal)

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 おくらおひたし 海苔の佃煮 (446kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 白菜のポン酢和え 漬物 (454kcal)	ご飯 味噌汁 花五目卵巻き つきこんの煮物 漬物 (453kcal)	ご飯 味噌汁 信田煮の煮物 ポイルサラダ 釜炊き生姜 (434kcal)	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 (434kcal)	ご飯 味噌汁 豆乳つみれの煮物 白菜のごま和え あみ佃煮 (4555kcal)	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 冬瓜の煮物 漬物 (457kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏とさつま芋の照炒め 炊き合わせ わかめの酢の物 (487kcal)	ピラフ ロールキャベツ かぼちゃサラダ いちごゼリー (610kcal)	ご飯 スープ マーボー大根 青梗菜煮びたし 蒸し鶏ときゅうりのサラダ (546kcal)	ご飯 吸い物 鮭の味噌マヨ焼き 筑前煮 ほうれん草おひたし (501kcal)	ポークカレー スープ 福神漬け・らっきょ 豆サラダ フルーツ (593kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐カツ ひじきとれんこんの煮物 なめたけおろし (498kcal)	かに飯 吸い物 炊き合わせ 茶碗蒸し あんみつ (588kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さんま梅焼き 筍ふきおかか煮 もみ漬け (479kcal)	ご飯 味噌汁 たら煮付け いか大根 菜の花の生姜和え (462kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩麴焼き なすとおくらの煮物 もやしの酢の物 (462kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの生姜あん 豆腐きんちゃくの煮物 長いもおひたし (466kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚の中華あんかけ かぶの煮物 きゅうりとザーサイの和え物 (482kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 炊き合わせ 切り干し大根の酢の物 (467kcal)	ご飯 味噌汁 鮭みぞれかけ 雷豆腐 もやしのナムル (482kcal)