

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.3.20 ~ H29.4.2)

※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)
朝食	ご飯 味噌汁 信田煮の煮物 きゅうりの梅和え 釜炊き生姜 (435kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺん肉あんかけ ほうれん草わさび和え 昆布の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 花五目卵巻き 切り昆布の煮物 漬物 (446kcal)	ご飯 味噌汁 お魚豆腐の煮物 ポイルサラダ 漬物 (435kcal)	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き れんこんおかかきんぴら 梅干し (455kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 もやしの和え物 海苔の佃煮 (458kcal)	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 白菜スープ煮 釜炊き生姜 (456kcal)
昼食	桜散らし寿司 吸い物 炊き合わせ 切り干し大根の酢の物 フルーツみつ豆 (523kcal)	ご飯 スープ 揚げ鶏の香味だれ 冬瓜の煮物 きゅうりとこんにゃくの中華サラダ (598kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこの炒め煮 炊き合わせ 白菜ゆず和え (512kcal)	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き 野菜のトマト煮 イタリアンサラダ (541kcal)	ゆかりご飯 吸い物 肉団子の和風野菜あんかけ 炊き合わせ もずく酢 (487kcal)	塩焼きそば スープ ポークしゅうまい 白菜の中華風和え物 みかん寒 (531kcal)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 炊き合わせ キャベツの和え物 (488kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 白菜煮物 もやしのポン酢かけ (462kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け 小芋巾着の煮物 きゃべつ磯辺和え (452kcal)	ご飯 味噌汁 あじ西京焼き 根菜の煮物 いんげんのごま和え (461kcal)	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢炒め 海老団子の煮物 もやしのナムル (466kcal)	ご飯 味噌汁 鮭のマスタードマヨ焼き キャベツ洋煮 マカロニサラダ (491kcal)	ご飯 味噌汁 さわらはちみつ醤油焼き たけのこ煮物 大根ゆかり和え (462kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 大根のけんちん煮 きゅうりのなめたけ和え (455kcal)

	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 つくね小判おろしポン酢 白滝炒り煮 漬物 (446kcal)	ご飯 味噌汁 ソフトいなりの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ (452kcal)	ご飯 味噌汁 厚揚げたまごとし 白菜ポン酢和え 漬物 (434kcal)	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き ぜんまい煮物 納豆 (456kcal)	ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 もやしのごま和え あみ佃煮 (434kcal)	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ かぶの洋煮 漬物 (463kcal)	ご飯 味噌汁 人参信田の煮物 きゃべつのごま酢和え 昆布の佃煮 (448kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のガリバタ炒め 炊き合わせ 長いもとめかぶの和え物 (524kcal)	なすとひき肉のカレー スープ コーンサラダ 福神漬け・らっきょ フルーツ (593kcal)	ご飯 スープ たらちりのチリソースかけ ビーフンの炒め 大根とカニカマのサラダ (496kcal)	ソースかつ丼 味噌汁 炊き合わせ おくらおひたし フルーツ (528kcal)	ご飯 スープ 煮込み風ハンバーグ じゃがいも洋煮 パプリカのマリネ (561kcal)	ご飯 味噌汁 野菜豆腐のおろしポン酢 大根と豚肉の煮物 ごぼうサラダ (503kcal)	ご飯 スープ水餃子 かに玉 大根とザーサイの和え物 杏仁フルーツ (546kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 小松菜の煮びたし もやしのごま酢和え (469kcal)	ご飯 味噌汁 たら煮付け 高野豆腐の煮物 大根もみ漬け (446kcal)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草のソテー ポイルサラダ (478kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル かぼちゃそぼろあん いんげんのツナマヨサラダ (477kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩麴焼き ふろふき大根 菜の花のおひたし (435kcal)	ご飯 味噌汁 鮭照焼き 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 (451kcal)	ご飯 味噌汁 さば塩焼き さつま芋の煮物 白菜おひたし (455kcal)