

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.3.6 ~ H29.3.19)

※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 高野豆腐玉子とし ほうれん草のごま和え 海苔の佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 海老吹寄せの煮物 きゅうりとちくわの辛子マヨ和え あみ佃煮 (434kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 切り干し大根 納豆 (452kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの煮物 きゃべつわさび和え 昆布の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 ワインナードームオムレツ だいこんの煮物 釜炊き生姜 (464kcal)	ご飯 味噌汁 厚揚げのおろし煮 ひじきのサラダ 漬物 (442kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 もやしの生姜和え 漬物 (482kcal)
昼食	ご飯 吸い物 じゃが芋と豚肉の味噌炒め 炊き合わせ きゃべつの酢の物 (512kcal)	ご飯 味噌汁 鮭のフライ 厚揚げと小松菜の煮びたし 大根ゆかり和え (558kcal)	ご飯 スープ 鶏肉明太マヨ焼き かぶとベーコンの煮物 ポイルサラダ (485kcal)	牛丼 味噌汁 炊き合わせ 温泉玉子 フルーツ (556kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のチャンプルー 錦糸しんじょ 長芋とわかめの青しそ和え (511kcal)	味噌ラーメン カニ風味しゅうまい 海藻サラダ フルーツ (486kcal)	わかめご飯 吸い物 さわら西京焼き 揚げ出し豆腐 菜の花の辛子醤油和え (543kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さわら幽庵焼き なすとおくらの煮物 れんこん梅おかか和え (476kcal)	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 炊き合わせ ほうれん草のナムル (495kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ ふきおかか煮 白菜ゆず和え (473kcal)	ご飯 味噌汁 さんま味噌焼き じゃが芋そぼろ煮 おくらのおひたし (466kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ利休焼き がんもの煮物 きゅうりの酢の物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 にんじんと卵の炒め きゃべつボン酢かけ (462kcal)	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 ほうれん草ソテー ポイルサラダ (488kcal)

	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 鮭塩焼き 五目豆 梅干し (442kcal)	ご飯 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 きゃべつの梅おかか和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 北海玉子巻 笹がきごぼうきんぴら 梅びしお (477kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜煮びたし 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田の煮物 もやしときゅうりのごま酢和え 海苔の佃煮 (435kcal)	ご飯 味噌汁 きのこ玉子焼き キャベツコンソメ煮 漬物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 卵の花 納豆 (459kcal)
昼食	ハヤシライス スープ ピクルス シーザーサラダ 紅茶ゼリー (526kcal)	ご飯 味噌汁 鶏とアスパラの塩炒め かぼちゃの煮物 白菜の和え物 (493kcal)	かき揚げ丼 吸い物 かに重ね蒸しの煮物 きゅうりとわかめの酢味噌和え フルーツ (586kcal)	ご飯 スープ 豚肉とピーマンの細切り炒め 大根カニカマあん 春雨ときくらげの中華サラダ (591kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照焼き ひじきの煮物 大根梅サラダ (524kcal)	ご飯 スープ 赤魚の唐揚げ 甘酢あんかけ 海老団子の煮物 もやしのナムル (499kcal)	ロールパン コーンクリームシチュー スモークサーモンのマリネサラダ コーヒーゼリー (619kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 シーフードと野菜の炒め 冬瓜の煮物 きゅうり漬物 (497kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩麴焼き 炊き合わせ 春菊のごま和え (477kcal)	ご飯 味噌汁 かわいい煮付け 里芋そぼろあんかけ 焼きなす (479kcal)	ご飯 味噌汁 さわらねぎ味噌焼き 炊き合わせ 白菜ゆかり和え (498kcal)	ご飯 味噌汁 たらおろしボン酢かけ つきこんの煮物 ほうれん草のくすみ和え (453kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが あさりと菜の花の煮びたし もみ漬 (458kcal)	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)