

# 献立予定表



エルダーホームグループ

( H29.4.3 ~ H29.4.16 )

※材料の都合等で変更になる場合があります。

|           | 3日 (月)                                                       | 4日 (火)                                                   | 5日 (水)                                                     | 6日 (木)                                                      | 7日 (金)                                                         | 8日 (土)                                                  | 9日 (日)                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>朝食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>鶏つくねの甘辛たれ<br>大根とツナの煮物<br>海苔の佃煮<br>(438kcal)     | ご飯<br>味噌汁<br>チキンナゲット<br>冬瓜とベーコンの煮物<br>釜炊き生姜<br>(450kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>京風がんもの煮物<br>春菊のおひたし<br>漬物<br>(456kcal)        | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>梅干し<br>(442kcal)         | ご飯<br>味噌汁<br>プレーンオムレツ<br>じゃが芋スープ煮<br>漬物<br>(446kcal)           | ご飯<br>味噌汁<br>絹揚げのしょうが煮<br>ほうれん草のごま和え<br>漬物<br>(456kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわと大根の煮物<br>きゅうりの梅和え<br>昆布の佃煮<br>(448kcal)    |
| <b>昼食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>焼肉<br>がんも煮物<br>菜の花白和え<br>(493kcal)              | なめこおろしそば<br>いなり寿司<br>えび湯葉の炊き合わせ<br>フルーツ<br>(531kcal)     | ご飯<br>味噌汁<br>あじ南蛮漬け<br>なす味噌炒め<br>きゃべつ辛し和え<br>(498kcal)     | ご飯<br>スープ<br>鶏肉のトマト煮<br>ほうれん草コーンソテー<br>かぼちゃサラダ<br>(513kcal) | ゆかりご飯<br>吸い物<br>豆腐の塩あんかけ<br>カニ風味高野の煮物<br>きゅうりの酢の物<br>(496kcal) | ご飯<br>スープ<br>えびマヨ<br>白菜の中華煮<br>もやしサラダ<br>(521kcal)      | そぼろ丼<br>吸い物<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>きゃべつの酢の物<br>牛乳寒<br>(526kcal) |
| <b>夕食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけ西京焼き<br>筍とさつま揚げの煮物<br>きゃべつゆかり和え<br>(453kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>さわら幽庵焼き<br>卵の花<br>きゅうり塩昆布和え<br>(455kcal)    | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉とごぼうの卵とじ<br>切り昆布の煮物<br>もやしの和え物<br>(471kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>かれい和風あんかけ<br>さつま芋そぼろ煮<br>白菜ゆず和え<br>(461kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>さばみりん焼き<br>五目しんじょ煮<br>おくら梅和え<br>(447kcal)         | ご飯<br>味噌汁<br>さんま塩焼き<br>肉じゃが<br>きゃべつもみ漬け<br>(468kcal)    | ご飯<br>味噌汁<br>にしんの柔らかか煮<br>小松菜の煮びたし<br>たまご豆腐<br>(452kcal)    |

|           | 10日 (月)                                                   | 11日 (火)                                                    | 12日 (水)                                                  | 13日 (木)                                                           | 14日 (金)                                                      | 15日 (土)                                                     | 16日 (日)                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>朝食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子といわし梅煮<br>白滝炒り煮<br>海苔の佃煮<br>(453kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>豆乳つみれの煮物<br>白菜の梅おかか和え<br>釜炊き生姜<br>(455kcal)   | ご飯<br>味噌汁<br>あじの塩焼き<br>れんこんの炒め煮<br>納豆<br>(447kcal)       | ご飯<br>味噌汁<br>肉いなりの煮物<br>ポイル野菜みそだれ<br>漬物<br>(452kcal)              | ご飯<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>大豆トマト煮<br>漬物<br>(447kcal)          | ご飯<br>味噌汁<br>かんぱちバーグおろしポン酢<br>笹がきごぼうきんぴら<br>漬物<br>(432kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>田舎巻の煮物<br>きゅうりの酢の物<br>あみ佃煮<br>(438kcal)      |
| <b>昼食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉と白菜のすき煮<br>炊き合わせ<br>やまいも青海苔かけ<br>(548kcal) | ご飯<br>スープ<br>白身魚のフライ<br>ポテトケチャップ炒め<br>フルーツポンチ<br>(558kcal) | ご飯<br>スープ<br>酢鶏<br>青菜の中華煮びたし<br>春雨サラダ<br>(547kcal)       | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグおろしポン酢<br>じゃが芋そぼろ煮<br>きゅうりなめたけ和え<br>(489kcal) | 春野菜のカレー<br>スープ<br>福神漬け・らっきょ<br>ミモザサラダ<br>ぶどうゼリー<br>(567kcal) | 豚丼温玉のせ<br>味噌汁<br>炊き合わせ<br>れんこんとひじきのサラダ<br>(531kcal)         | 赤飯 吸い物<br>天ぷら<br>かに重ね蒸しの煮物<br>茶碗蒸し<br>寒天黒蜜かけ<br>(586kcal) |
| <b>夕食</b> | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の味噌マヨ焼き<br>ごぼう煮物<br>もずく酢<br>(472kcal)       | ご飯<br>味噌汁<br>五目野菜炒め<br>炊き合わせ<br>もやしの和え物<br>(488kcal)       | ご飯<br>味噌汁<br>さわらのムニエル<br>だいこん洋煮<br>マカロニ卵サラダ<br>(482kcal) | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけ利休焼き<br>炊き合わせ<br>ほうれん草しょうが和え<br>(455kcal)         | ご飯<br>味噌汁<br>あじ塩麴焼き<br>かぶ肉味噌かけ<br>白菜ゆかり和え<br>(469kcal)       | ご飯<br>味噌汁<br>たら煮付け<br>味噌田楽<br>小松菜の和え物<br>(455kcal)          | ご飯<br>味噌汁<br>さんま味噌焼き<br>里芋と鶏の煮物<br>おくらおひたし<br>(466kcal)   |