

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.5.1 ~ H29.5.14)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ハムチーズピカタ 冬瓜の煮物 漬物 (457kcal)	ご飯 味噌汁 野菜しんじょの煮物 春菊おひたし 漬物 (456kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの煮物 白菜とわかめのポン酢和え 海苔の佃煮 (453kcal)	ご飯 味噌汁 花五目卵巻き ひじきの煮物 釜炊き生姜 (446kcal)	ご飯 味噌汁 厚揚げおろし煮 真砂和え 昆布の佃煮 (458kcal)	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き れんこんおおかきんぴら 梅干し (455kcal)	ご飯 味噌汁 三色信田の煮物 もやしとわかめの青しそ和え 漬物 (456kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 きゃべつの酢の物 (498kcal)	ワンタン麺 かに玉 豆サラダ フルーツ (546kcal)	散らし寿司 吸い物 炊き合わせ 菜の花の辛子和え フルーツみつ豆 (522kcal)	ご飯 スープ フライ盛り合わせ 野菜トマト煮 パプリカのマリネ (586kcal)	あさりご飯 吸い物 さわら西京焼き 炊き合わせ 茶碗蒸し 水ようかん (589kcal)	ご飯 味噌汁 豚肉とにらの卵炒め がんと煮物 白菜のおひたし (536kcal)	ご飯 味噌汁 いわしハンバーグ 五目豆 大根と小柱のサラダ (499kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 炊き合わせ きゅうりの塩昆布和え (457kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚煮付け 大根けんちん煮 もやし和え物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩麴焼き ごぼうきんぴら 大根ゆかり和え (456kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ ふきおおか煮 白菜ゆず和え (463kcal)	ご飯 味噌汁 鶏の塩炒め 小松菜煮びたし もやしナムル (483kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ利休焼き 根菜煮物 春菊わさび和え (451kcal)	ご飯 味噌汁 さわら幽庵焼き 里芋そぼろあん おくらのおひたし (466kcal)

	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 つくね小判おろしポン酢 つきこんの煮物 海苔の佃煮 (452kcal)	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ 白菜スープ煮 漬物 (439kcal)	ご飯 味噌汁 ソフトいなりの煮物 きゅうりとちくわの辛子マヨ和え 漬物 (448kcal)	ご飯 味噌汁 小判揚げとかぶの煮物 きゃべつ梅おおか和え あみ佃煮 (456kcal)	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 白滝炒り煮 納豆 (446kcal)	ご飯 味噌汁 京風がんもの煮物 ほうれん草のおひたし 漬物 (453kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼう寄せ肉団子の煮物 白菜ポン酢和え 釜炊き生姜 (443kcal)
昼食	ご飯 スープ 鶏とじゃが芋のガーリック炒め 冬瓜煮物 春雨サラダ (493kcal)	ご飯 味噌汁 肉団子の和風野菜あんかけ 筑前煮 おくらめかぶ (492kcal)	おかめそば かぼちゃそぼろあん ねぎとわかめのぬた フルーツ (533kcal)	ご飯 スープ 白身魚のピカタ シャーマンポテト きゅうりとわかめのサラダ (548kcal)	照り焼きチキン丼 味噌汁 炊き合わせ もやしとわかめの酢の物 フルーツ (522kcal)	ご飯 味噌汁 あじフライ 切り干し大根の煮物 おくらとなめこのポン酢和え (541kcal)	カレーピラフ ロールキャベツコンソメスープ煮 さつまいもサラダ いちごゼリー (589kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 かれい煮付け 豆腐きんちゃくの煮物 きゅうりごま酢和え (454kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 筍とさつま揚げの煮物 きゃべつもみ漬け (455kcal)	ご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草くるみ和え (453kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 炊き合わせ 長いもおひたし (479kcal)	ご飯 味噌汁 さわらムニエル れんこんとベーコンきんぴら ポイルサラダ (465kcal)	ご飯 味噌汁 肉じゃが あさりと菜の花の煮びたし 大根もみ漬け (458kcal)	ご飯 味噌汁 鮭西京焼き 炊き合わせ きゅうり和え物 (461kcal)