

献立予定表



エルダーホームグループ

(H29.5.15 ~ H29.5.28)

※材料の都合等で変更になる場合があります。

	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 冬瓜洋煮 漬物 (466kcal)	ご飯 味噌汁 肉いなりの煮物 おくらの明太和え 昆布の佃煮 (442kcal)	ご飯 味噌汁 はんぺん肉あんかけ ほうれん草わさび和え 漬物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き ぜんまい煮物 梅干し (456kcal)	ご飯 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 きゃべつ辛し和え 釜炊き生姜 (458kcal)	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照焼き もやしの和え物 漬物 (436kcal)	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子といわし梅煮 小松菜煮びたし 海苔の佃煮 (453kcal)
昼食	ご飯 味噌汁 鶏だんごのみぞれ煮 かに重ね蒸しの煮物 きゅうりの酢の物 (504kcal)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ごぼうと牛肉の煮物 いんげんごま和え (513kcal)	ご飯 スープ 白身魚のバジル焼き ポテトサラダ フルーツカクテル (526kcal)	ご飯 味噌汁 焼肉 厚揚げと菜の花の煮びたし 温泉玉子 (534kcal)	ご飯 スープ 揚げ鶏の香味ソースかけ 海老団子の煮物 ほうれん草ナムル (534kcal)	中華丼 たまごスープ カニ風味しゅうまい きゅうりときのこの中華サラダ (523kcal)	ロールサンド ビーフシチュー 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 さわらはちみつ醤油焼き 里いもそぼろ煮 きゃべつゆかり和え (477kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 炊き合わせ きゅうり塩昆布和え (442kcal)	ご飯 味噌汁 親子煮 車麩の煮物 もやしのポン酢和え (471kcal)	ご飯 味噌汁 さんま明太子焼き れんこんきんぴら 大根ゆず和え (462kcal)	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け つきこん煮物 白菜おひたし (442kcal)	ご飯 味噌汁 あじ塩麴焼き ふろふき大根 いんげんゆかり和え (435kcal)	ご飯 味噌汁 かれい煮付け ビーフン炒め 胡瓜とこんにゃくの梅和え (464kcal)

	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 人参信田の煮物 きゃべつごま酢和え 漬物 (458kcal)	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 (442kcal)	ご飯 味噌汁 豆乳つみれの煮物 白菜とわかめの和え物 漬物 (455kcal)	ご飯 味噌汁 きのこ玉子焼き じゃが芋の洋煮 釜炊き生姜 (446kcal)	ご飯 味噌汁 厚揚げおろし煮 きゅうりとかにカマポン酢和え 海苔の佃煮 (445kcal)	ご飯 味噌汁 ごぼうとちくわの卵とし ほうれん草のごまあえ 梅びしお (448kcal)	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)
昼食	ご飯 味噌汁 さわら甘酢あんかけ がんもの煮物 おくらのおひたし (502kcal)	海老天うどん いなり寿司 さつま芋そぼろ煮 フルーツ (512kcal)	ご飯 味噌汁 牛肉と白菜のすき煮 炊き合わせ やまいも梅和え (558kcal)	チキンカレー スープ 福神漬け・らっきょ チーズサラダ フルーツポンチ (578kcal)	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 れんこんとにんじんのきんぴら ほうれん草みぞれ和え (526kcal)	ご飯 スープ ポークチャップ ポトフ風煮物 紅茶ゼリー (491kcal)	ご飯 味噌汁 かれい唐揚げ 筑前煮 もずく酢 (494kcal)
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 菜の花の辛子和え たまご豆腐 (458kcal)	ご飯 味噌汁 五目野菜炒め 冬瓜カニカマあん きゅうりなめたけ和え (456kcal)	ご飯 味噌汁 鮭みぞれかけ 雷豆腐 もやし和え物 (452kcal)	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 (457kcal)	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル かぶ煮物 豆サラダ (462kcal)	ご飯 味噌汁 たら煮付け 切り昆布の煮物 白菜ゆず和え (455kcal)	ご飯 味噌汁 なす味噌炒め たけのこ煮物 大根ザーサイ和え (455kcal)