

令和2年9月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
1日 (火)	436Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮ひたし 梅干	578Kcal わかめご飯 肉じゃが はんぺん入り卵焼き おかか和え みそ汁、ゼリー	580Kcal ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 里芋とひじき煮 ごま酢和え かきたま汁
2日 (水)	482Kcal ご飯 みそ汁 がんもどき煮 キャベツとコーンのソテー 梅干	609Kcal 赤飯 煮魚 揚げ出し豆腐きのこあん わさび和え 果物、みそ汁	665Kcal ご飯 豚肉の生姜焼き 切り昆布とさつま芋煮 三色なます みそ汁
3日 (木)	532Kcal ご飯 みそ汁 さんまおかか煮 ごま和え 梅干	665Kcal あんかけチャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 トマトきゅうりサラダ 中華スープ 果物	551Kcal ご飯 さわらの西京漬 切り干し煮 焼きなす みそ汁
4日 (金)	414Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 きゅうりもみ 梅干	822Kcal 焼きそば 目玉焼き シュウマイ さつまいも甘煮 果物、牛乳	656Kcal ご飯 牛じゃが 冷奴 もやしのナムル みそ汁
5日 (土)	483Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし 梅干	658Kcal 麦とろ 豚肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 野菜わん ゼリー	537Kcal ご飯 焼き魚(鮭) 里芋煮 トコロテンの酢の物 みそ汁
6日 (日)	414Kcal 雑炊 五目豆 梅干 ミニパン	708Kcal 挽肉のカレー ポテトサラダ 福神漬 果物 ドリンクヨーグルト	669Kcal ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 切り昆布とさつまいも煮 キャベツときゅうりの梅和え けんちん汁
7日 (月)	462Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ 菜の花シラス和え 梅干	597Kcal ロールパン 煮込みハンバーグ 里芋と人参煮 大根のサラダ 果物、牛乳	686Kcal ご飯 八宝菜 シュウマイ 春雨の中華風和え みそ汁
8日 (火)	418Kcal ご飯 みそ汁 はんぺん煮 塩もみ 梅干	654Kcal かにちらしすし みそ田楽 即席漬 果物 すまし汁	648Kcal ご飯 白身魚の野菜あんかけ 卵とうふ ほうれん草くるみ和え みそ汁
9日 (水)	474Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 大根おろし 梅干	673Kcal 豚肉丼 千切り大根の炒め煮 酢のもの ゼリー みそ汁	578Kcal ご飯 鮭の照り焼き 里芋と人参煮 ごま和え みそ汁
10日 (木)	516Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き なすの炒め煮 ふりかけ	649Kcal ゆかりご飯 鶏肉と野菜煮 卵の炒め物 わさびマヨネーズ和え 果物、みそ汁	648Kcal ご飯 さばの南蛮漬 五目きんぴら キャベツの昆布和え みそ汁

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。