



# デイ献立表



よどの里

| 2日(月)  | 3日(火)   | 4日(水)   | 5日(木)  | 6日(金)   | 7日(土)   |
|--|---|---|--|---|---|
| <b>ご飯</b><br>鶏肉のオーロラソース焼<br><b>もやしの和え物</b><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>432Kcal               | <b>ちらし寿司</b><br>小松菜のシラス和え<br><b>すまし汁</b><br><b>フルーツ</b><br>432Kcal                              | <b>ご飯</b><br><b>肉じゃが</b><br>ブロッコリーの胡麻和え<br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>545Kcal                                     | <b>ミニ散らし寿司</b><br><b>おっきりこみ風</b><br><small>菜の花とカニカマの酢味噌和え</small><br><b>フルーツ</b><br>405Kcal      | <b>ご飯</b><br><b>豚肉と柳川風煮</b><br><b>インゲンのゴマ和え</b><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>558Kcal         | <b>ご飯</b><br><b>白身魚フライ</b><br><small>ホウレン草の菜種和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>532Kcal |
| 9日(月)  | 10日(火)  | 11日(水)  | 12日(木)   | 13日(金)  | 14日(土)  |
| <b>生姜ご飯</b><br><b>塩ラーメン</b><br><small>ブロッコリーの菜種和え</small><br><b>フルーツ</b><br>500Kcal            | <b>ご飯</b><br><b>魚の梅肉焼</b><br><small>キャベツとワカメの生姜和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>345Kcal | <b>ご飯</b><br><b>八宝菜</b><br><b>春菊のゴマ和え</b><br><b>中華スープ</b><br><b>漬物</b><br>510Kcal                                 | <b>ご飯</b><br><small>鶏肉のホワイトソースかけ</small><br><b>小松菜の和え物</b><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>369Kcal | <b>ご飯</b><br><b>魚の煮付け</b><br><small>白菜と桜えびの和え物</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>390Kcal  | <b>カレーライス</b><br><b>サラダ</b><br><b>フルーツ</b><br>534Kcal   |
| 16日(月)   | 17日(火)  | 18日(水)  | 19日(木)   | 20日(金)  | 21日(土)  |
| <b>ご飯</b><br><b>魚の香味焼</b><br><small>インゲンのピーナッツ和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>403Kcal | <b>押し寿司</b><br><b>茶そば</b><br><b>菜の花の和え物</b><br><b>苺ミルク寒天</b><br>517Kcal                         | <b>ゆかりご飯</b><br><b>きつねそば</b><br><small>キャベツのボン酢風味</small><br><b>フルーツ</b><br>400Kcal                               | <b>ご飯</b><br><b>すき焼き風煮</b><br><small>ホウレン草のなめ茸和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>494Kcal   | <b>ご飯</b><br><b>豚肉の生姜焼</b><br><small>春菊のわさび醤油和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>397Kcal | <b>ご飯</b><br><b>魚の田楽</b><br><small>ブロッコリーの和風和え</small><br><b>かき玉汁</b><br><b>漬物</b><br>426Kcal |
| 23日(月)   | 24日(火)  | 25日(水)  | 26日(木)   | 27日(金)  | 28日(土)  |
| <b>ご飯</b><br><b>鶏肉の唐揚げ</b><br><b>ポテトサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>564Kcal              | <b>ご飯</b><br><b>魚のムニエル</b><br><small>ブロッコリーの菜種和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>419Kcal  | <b>たけのこご飯</b><br><small>豚肉とさつま芋の甘辛煮</small><br><small>ホウレン草のピーナッツ和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>627Kcal | <b>ご飯</b><br><b>魚の葱味噌焼</b><br><b>春菊のゴマ和え</b><br><b>かき玉汁</b><br><b>漬物</b><br>424Kcal              | <b>ひじきご飯</b><br><b>肉うどん</b><br><small>小松菜とカニカマの和え物</small><br><b>フルーツ</b><br>490Kcal          | <b>ご飯</b><br><b>鶏の照焼</b><br><small>菜の花としめじのボン酢</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>356Kcal  |
| 30日(月)   | 31日(火)  |   |  |   |   |
| <b>ご飯</b><br><b>魚のパン粉焼</b><br><small>春菊のピーナッツ和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>443Kcal  | <b>ご飯</b><br><b>牛肉のしぐれ煮</b><br><small>ホウレン草のワサビ和え</small><br><b>味噌汁</b><br><b>漬物</b><br>518Kcal |   |  |   |   |

※材料の都合により献立を変更させていただく場合がございます。  
 ※献立についてのご意見・ご要望・ご質問等は管理栄養士余語までお願い致します。