

2021年 11月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 666kcal 中華スープ ロールキャベツ 魚のごまだれ焼 肉とひじきのみそ炒め ブロッコリーのネギ塩おかか和え きのこサラダ 昆布豆 杏仁豆腐 ブッセ	御飯 695kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 がんもの含め煮 マーボー白菜 グリーンサラダ 昆布佃煮 ピザ フルーツ(バナナ)	御飯 622kcal 味噌汁 和風つくね焼き 魚のしょうが煮 竹輪の炒り煮 酢味噌和え 大根サラダ 漬物 さつまいも蒸しパン フルーチェ	御飯 698kcal ハヤシライス コンソメスープ スクランブルエッグ ハムカツ 温奴 春雨サラダ 福神漬 ロールケーキ フルーツ(りんご)	御飯 680kcal 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き 炒り豆腐 ポテトサラダ もずくの酢の物 蟹ちらし ブロッコリーのドレッシング和え ミニどら焼き せんべい
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
御飯 676kcal 味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 卵ロール 和風サラダ 三色豆 ふのラスク ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 674kcal 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚の磯辺揚げ 山菜和風ソテー フレンチポテト 厚揚げ中華あんかけ ドレッシング和え ホットケーキ ぶどうゼリー	御飯 670kcal すまし汁 モロの竜田揚げ インド煮 かぼちゃの小倉煮 大根サラダ チンゲン菜のポン酢和え 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(みかん)	御飯 688kcal チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ キャベツの磯辺和え キムチ漬 まんじゅう フルーツポンチ	御飯 704kcal 味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 魚のカレー風味焼き 五目煮豆 白菜のクリーム煮 ほうれん草の小町和え 昆布巻 いちごババロア フルーツ(オレンジ)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
御飯 714kcal ミニうどん 豚キムチ炒め さわらの西京焼き 蒸しシューマイ ちくわと昆布の煮物 花野菜のサラダ 漬物 杏仁フルーツ おからケーキ	御飯 668kcal 味噌汁 甘辛煮 魚のネギ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 ビーフソテー ミモザサラダ 昆布佃煮 バームクーヘン フルーツ(りんご)	御飯 665kcal 味噌汁 親子煮 ホッケの塩焼き 湯どうふ 和風スパゲティ キャベツの和風和え ピクルス 黒砂糖蒸しパン プリン	御飯 707kcal すまし汁 秋刀魚の塩焼き 里芋のごまマヨネーズサラダ じゃこ炒め なすのみそ田楽 干びょうの梅肉和え マロンババロア フルーツ(柿)	御飯 689kcal 中華スープ 麻婆豆腐 赤魚の粕漬焼き 鶏肉じゃが しらたきのたらこ炒め 春巻き ナムル きな粉トースト コーヒーゼリー
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
御飯 666kcal すまし汁 豚丼 もろの煮魚 アスパラとベーコンのソテー ひじきの和風サラダ 煮浸し 春菊のごま和え ゼリー せんべい	御飯 687kcal 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ 和風おろしソース あじの南蛮漬け 中華炒め かぼちゃのサラダ わさび和え 浅漬 あんみつ プチシュークリーム	《 お楽しみ食 》 870kcal 深川風混ぜ御飯 (東京) 酒粕汁 (関西地方) 味噌とんかつ (愛知) 山形の芋煮風 (山形) たこやき (大阪) 納豆和え (茨城) ずんだ和え (宮城) 抹茶ババロア (京都) フルーツ(りんご) (青森)	御飯 698kcal コンソメスープ 豚肉のねぎ味噌焼 たらのチーズ焼 ミニアメリカンドック 筑前煮 めかぶの和え物 大根の甘酢漬 フルーツヨーグルト 桃まん	御飯 650kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 蓮根のきんぴら マカロニサラダ 塩昆布和え なすの一本漬 フルーツ(みかん) ピーチゼリー
29日 (月)	30日 (火)			
御飯 681kcal 味噌汁 さわらの照焼き チキンナゲット きんぴらごぼう なすと玉葱のオイスター炒め コーンサラダ キムチ漬 杏仁フルーツ せんべい	御飯 668kcal 野菜スープ 回鍋肉 魚の塩麹漬け焼き スパゲティナポリタン 海藻サラダ ミニオムレツ 三色豆 コーヒーゼリー ホットケーキ			

献立は都合により変更になることがあります。