

献立表

現場：こいしろの里
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2024/4/1～2024/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝食		ご飯 キャベツ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 大根の旨煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ、ウイナー添 コンソメスープ 果物 牛乳	ご飯 大根と厚揚げの旨煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 もやし卵のおかか炒め 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食		たけのご御飯 天婦羅盛合わせ がんと野菜の煮物 菜花の和え物 吸い物	ご飯 蒸し白身魚のあんかけ 玉子とじ 春雨中華和え 味噌汁	ご飯 鶏唐揚げの葱ソースかけ 茄子の味噌和え 豆腐のきのこあん 吸い物	ご飯 魚の山椒焼き ごぼう人参 ごぼう金平炒め なめこ和え 味噌汁	しらすご飯 とろろそば エッグサラダ プリン	ご飯 魚の南部焼き 添)こふき煮 人参とこんにやくの炒め物 オクラのしそ風味和え 味噌汁
夕食		ご飯 鶏肉のマスタード焼き 添)ピーマン 炒り豆腐 白菜レモン風味 味噌汁	ご飯 鶏肉とんてき風 添)キャベツ 揚げ茄子の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 魚のカレー焼き 添)こふき芋 根菜の甘辛炒め もやしのさっぱり和え 味噌汁	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーとウイナーの炒め物 マカロニサラダ 果物	ご飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 添)アスパラ 南瓜の煮物 切干大根のカラフル和え 味噌汁	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁
		1913kcal 蛋白質 66.1g 脂質 41.2g 食塩 7.9g	2008kcal 蛋白質 68.2g 脂質 39.4g 食塩 8.5g	2105kcal 蛋白質 77.3g 脂質 60.2g 食塩 9.0g	2033kcal 蛋白質 63.6g 脂質 46.9g 食塩 8.2g	1952kcal 蛋白質 68.8g 脂質 33.3g 食塩 8.6g	2037kcal 蛋白質 68.9g 脂質 50.3g 食塩 8.8g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 大根のごま煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 小松菜のバター炒め チーズ 果物 コンソメスープ 牛乳	ご飯 大豆と野菜の煮物 佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜のコンソメ炒め 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 チキンカツ 添)キャベツ ピーマン炒め キャロットサラダ すまし汁	菜飯 焼きそば 野菜と蟹のサラダ ゼリー	ご飯 白身魚のピカタ 添)スパゲティ きのこバター炒め キャベツの青じそ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のバジル風味焼き 添)粉ふき芋 もやしと人参の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ご飯 魚の揚げ煮 マカロニケチャップ炒め オクラのおかか和え 味噌汁	豆御飯 魚の味噌煮 豚と野菜の卵炒め 白菜レモン風味 吸い物	ご飯 豚肉の香味炒め 添)ブロッコリー 茄子のおろし煮 南瓜サラダ 味噌汁
夕食	ご飯 魚の照り焼き 添)ブロッコリー スナックえんどう卵とじ 青梗菜のしらす和え 味噌汁	ご飯 魚のタルタル焼き 添)インゲン ポークビーンズ 青梗菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜のチャンプル 大根のエビあんかけ 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 魚のかば焼き風 添)青梗菜 ひじきと大根の煮物 法蓮草と卵の味噌マヨサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の柳川風 野菜のコンソメ炒め 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 添)ブロッコリー ひじきの炒り豆腐 オクラツナ和え 味噌汁	ご飯 メバルの当座煮 千種焼き 法蓮草からし和え 味噌汁
	2140kcal 蛋白質 70.4g 脂質 57.7g 食塩 7.8g	2038kcal 蛋白質 72.1g 脂質 46.5g 食塩 8.4g	1966kcal 蛋白質 71.9g 脂質 41.8g 食塩 8.5g	1970kcal 蛋白質 68.1g 脂質 63.7g 食塩 9.6g	1947kcal 蛋白質 67.9g 脂質 36g 食塩 8.5g	2117kcal 蛋白質 74.2g 脂質 53g 食塩 8.1g	2008kcal 蛋白質 71g 脂質 46.3g 食塩 8.5g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 干切大根の中華炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 もやしとインゲンの炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 キャベツソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 洋風炒り卵、ウイナー添 果物 コンソメスープ 牛乳	ご飯 大根と厚揚げの煮物 佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ブロッコリーソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 魚の甘酢あんかけ 根菜の煮物 豆腐の胡麻風味 味噌汁	ゆかり御飯 かき揚げうどん ひじき煮 ブドウゼリー	ご飯 ハバーグ和風おろし 添)人参 野菜の中華旨煮 ポテトサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 添)ピーマン 南瓜の煮物 レンコンサラダ 味噌汁	ご飯 魚の竜田生姜焼き 添)ブロッコリー 野きのこの卵とじ 青梗菜のお浸し 味噌汁	春野菜カレー 人参フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鯖の西京焼き 添)里芋 豆腐のきのこあん もやしときゅうりのカレー和え すまし汁
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のクリーム煮 小松菜の磯和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のチリソースかけ 添)ブロッコリー 五目煮豆 白菜の磯和え 味噌汁	ご飯 魚の松前煮 チーズ入り卵焼き 花野菜サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の和風ムニエル 添)粉ふき芋 糸昆布の煮物 かつおのたらこ和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 里芋の煮ころがし ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 魚の中華あんかけ 茄子の煮物 切干大根のナムル 味噌汁	ご飯 豚肉すき焼き風煮 法蓮草の卵炒め スパゲティサラダ 味噌汁
	2094kcal 蛋白質 68g 脂質 50.5g 食塩 8.2g	1944kcal 蛋白質 60.7g 脂質 31.8g 食塩 10.8g	2125kcal 蛋白質 73.1g 脂質 54.6g 食塩 9.8g	1912kcal 蛋白質 70.1g 脂質 51.1g 食塩 9.4g	2149kcal 蛋白質 68.8g 脂質 61.6g 食塩 8.3g	2005kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42g 食塩 8.8g	2069kcal 蛋白質 76.1g 脂質 45.7g 食塩 8.7g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 青梗菜と人参の炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 玉子とじ 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋と鶏肉の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 野菜とウイナーソテー チーズ フルーツ トマトスープ 牛乳	ご飯 ブロッコリーのピリ辛炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 小松菜の信田煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 キャベツのベーコン炒め 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉のあんかけ炒め シューマイ 春雨の酢の物 味噌汁	わかめ御飯 ちゃんぽん麺 法蓮草胡麻ドレ和え ゼリー	ご飯 油淋鶏 きのこピリ辛炒め インゲン卵和え コンソメスープ	ご飯 白身魚のきのこあんかけ かつおと鶏肉の洋風炒め 法蓮草の生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 添)アスパラ じゃが芋のマスタード炒め 茄子と竹輪の味噌和え すまし汁	ご飯 鯖のカレー煮 ひじきとレンコンの炒め物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 魚の磯辺焼き 添)ピーマン 高野豆腐の五目煮 白菜の梅和え 味噌汁
夕食	ご飯 メバルのくわ焼き 添)法蓮草 豆腐の味噌炒め さつまいもサラダ すまし汁	ご飯 タンドリーチキン 添)スパゲティ 南瓜のクリーム煮 白菜のしそ和え 味噌汁	ご飯 魚の利休焼き 添)人参 厚揚げの味噌煮 もやしと塩昆布和え すまし汁	ご飯 回鍋肉 添)ツナ煮 オクラと昆布のポン酢和え 中華スープ	ご飯 フライミックス 添)キャベツ 小松菜とひじきの炒め煮 豆腐中華サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 添)人参 豆苗ともやしの卵炒め 青梗菜としらすのお浸し すまし汁	ご飯 鶏肉の甘辛煮 マカロニツナ炒め 青梗菜の辛子マヨ和え 味噌汁
	2160kcal 蛋白質 69.4g 脂質 47.1g 食塩 9.2g	2024kcal 蛋白質 68.6g 脂質 45.1g 食塩 7.9g	2187kcal 蛋白質 69.7g 脂質 68.2g 食塩 8g	1981kcal 蛋白質 73.6g 脂質 56.8g 食塩 8.4g	1991kcal 蛋白質 60.8g 脂質 43.6g 食塩 9.1g	1973kcal 蛋白質 66.3g 脂質 47g 食塩 8.5g	1947kcal 蛋白質 69g 脂質 36.2g 食塩 9.4g
	28	29	30				
朝食	ご飯 いり卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 キャベツのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳				
昼食	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 添)かぼちゃ 里芋のクリーム煮 白菜の甘酢漬け かきたま汁	ご飯 魚のみぞれ煮 ピーマンと人参の炒め物 小松菜の磯和え すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 豆苗ときのこの卵炒め オクラしそ和え 味噌汁				
夕食	ご飯 魚フライ 添)ブロッコリー 青梗菜のオイスターソース炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 和風ミートローフ 添)インゲン じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリー菜種和え 味噌汁	ご飯 鯖の山椒煮 添)花魁 豆腐のあんかけ もやしのナムル 味噌汁				
	2086kcal 蛋白質 74.2g 脂質 46.5g 食塩 8.3g	1911kcal 蛋白質 64.2g 脂質 39.7g 食塩 8.2g	2078kcal 蛋白質 62.8g 脂質 54.3g 食塩 8g				

☆塩分やエネルギー制限のある方は特別に対応させて頂いております。
 ☆都合により食事内容を一部変更させて頂いたこととありますので、ご了承ください。