

献立表

現場：こいしらの里

献立種類：常食（個別献立）

期間：2024/8/1~2024/8/31

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					ご飯 法蓮草とベーコン炒め 漬物 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	ご飯 切干大根と揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳
昼食					ご飯 棒棒鶏 ピーマン炒め 茄子の味噌和え すまし汁	キーマカレー チーズ入り卵焼き かぼちゃサラダ イチゴムース	ご飯 白身魚のマリネ風 添)ブロッコリー マカロニ和風炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁
夕食					ご飯 揚げ魚の香味ソースかけ 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ご飯 白身魚のトマト煮 小松菜ごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の辛子焼き 添)スパゲティ カリフラワーのピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁
					エネルギー 2041kcal 参考蛋白 78.9g 参考脂質 56.3g 食塩 8.8g	エネルギー 2043kcal 参考蛋白 74.9g 参考脂質 50.6g 食塩 9.2g	エネルギー 2017kcal 参考蛋白 78.6g 参考脂質 42.8g 食塩 7.9g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 高野豆腐の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 もやしのおかか炒め 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 茄子と挽肉の甘辛炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 野菜のコンソメ炒め チーズ 果物 ミネストローネ 牛乳	ご飯 里芋と竹輪の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 大根のごま煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜の煮浸し 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 お豆と野菜の煮物 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 魚のパン粉焼き 添)ブロッコリー 金平ごぼう インゲンのごまよごし 味噌汁	菜飯 とろろそば(冷) チキンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 チキンカツのり風味 添)法蓮草 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 添)ピーマン 冬瓜の洋風煮 もずくポン酢和え 味噌汁	鶏肉スタミナ丼 スクランブルエッグ 法蓮草胡麻サラダ 春雨スープ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 添)粉ふき芋 ラタトゥイユ 青梗菜の中華和え 味噌汁
夕食	ご飯 魚のカレームニエル 添)粉ふき芋 野菜の卵とじ 青梗菜のしそ和え 味噌汁	ご飯 ジャージャー豆腐 里芋のそぼろあんかけ 切干大根のサラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き 添)ピーマン 切干大根の炒め 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 白身魚のニラ玉焼き 添)スパゲティ じゃがいも金平 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 干焼焼き キャベツのクリーム煮 じゃが芋とポテト和え 味噌汁	ご飯 豆腐きのこあんかけ 茄子の炒め煮 青梗菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 豚肉の葱塩焼き 添)キャベツ 青梗菜のゆかり和え レンコンサラダ 味噌汁
	エネルギー 2061kcal 参考蛋白 84.2g 参考脂質 55.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1952kcal 参考蛋白 72.8g 参考脂質 42.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1925kcal 参考蛋白 73.6g 参考脂質 38.6g 食塩 7.8g	エネルギー 2059kcal 参考蛋白 89.8g 参考脂質 66.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1970kcal 参考蛋白 71.5g 参考脂質 44.4g 食塩 9.1g	エネルギー 2004kcal 参考蛋白 70.4g 参考脂質 55.2g 食塩 7.8g	エネルギー 2018kcal 参考蛋白 76.1g 参考脂質 53.1g 食塩 7.8g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯 干切大根の中華炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐の中華風煮 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 果物 コンソメスープ 牛乳	ご飯 小松菜の煮浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜のツナ炒め 佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 大根の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 豆苗ともやしの卵炒め 小松菜の胡麻和え 中華スープ	ご飯 赤魚の甘辛味噌煮 冷奴 もやしときゅうりのカレー和え すまし汁	牛そぼろ散らし寿司 冬瓜の冷やし鉢 法蓮草のわさび和え 盆汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ甘辛タレ 添)ブロッコリー 根菜カレー炒め 小松菜の磯和え 味噌汁	バターライス 冷製和風パスタ えびとブロッコリーサラダ コーヒージェリー	ご飯 鶏すき煮 小松菜のしらす和え マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉冷ししゃぶ風 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁
夕食	ご飯 魚の辛味焼き 添)法蓮草 きんぴらごぼう オクラ胡瓜和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチキッパ炒め 添)ブロッコリー 南瓜の煮物 オクラサラダ 味噌汁	ご飯 蒸し魚の和風あんかけ 茄子と鶏肉の揚げ浸し キャロットサラダ 味噌汁	ご飯 魚の煮付け 白菜のとろみ煮 オクラしそ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 添)人参 細切昆布煮 じゃが芋コロコロサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の味噌焼き 添)里芋 はんぺんと野菜の煮物 かぼちゃめんと和え すまし汁	ご飯 鱈の甘辛焼き 添)法蓮草 きのこの卵とじ かぼちゃめんと和え 味噌汁
	エネルギー 2052kcal 参考蛋白 75.6g 参考脂質 58.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1965kcal 参考蛋白 77.1g 参考脂質 46.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1938kcal 参考蛋白 74.9g 参考脂質 42.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1973kcal 参考蛋白 77.3g 参考脂質 67g 食塩 8.9g	エネルギー 2068kcal 参考蛋白 72.1g 参考脂質 50.9g 食塩 10.2g	エネルギー 1945kcal 参考蛋白 80.7g 参考脂質 40.6g 食塩 9.2g	エネルギー 2026kcal 参考蛋白 82.8g 参考脂質 55.9g 食塩 7.5g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯 もやしとインゲンの炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 かぼちゃとウイナー炒め 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 野菜とウイナー添 チーズ 果物 トマトスープ 牛乳	ご飯 キャベツのコンソメ炒め 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜の旨煮 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 赤魚のみぞれかけ(冷) 青梗菜のオイスター炒め 大根サラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 添)ブロッコリー じゃが芋の洋風炒め 法蓮草のごま風味 味噌汁	中華飯 焼き餃子 中華スープ ゼリー	ご飯 鯖のごまみそ焼き 添)小松菜 厚揚げの旨煮 白菜塩昆布和え すまし汁	わかめ御飯 肉味噌うどん(冷) ブロッコリーと卵のサラダ フルーチェ	ご飯 魚の南蛮漬(冷) かぼちゃのマスタード炒め 法蓮草ともやしの二色和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ キャベツナムル 春雨スープ
夕食	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 添)南瓜 ひじきとレンコンの煮物 甘酢漬け すまし汁	ご飯 魚の照焼山椒風味 添)法蓮草 春雨和風炒め 茄子と竹輪の味噌和え すまし汁	ご飯 豆腐の生姜あんかけ きんぴらごぼう 法蓮草サラダ 味噌汁	ご飯 ハンバーグデミソース 添)ブロッコリー 野菜のバター醤油炒め インゲンの卵和え 玉ねぎスープ	ご飯 鱈の照り焼き 添)大根おろし ピーマンと人参の炒め物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじき煮 スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の梅肉焼き 添)小松菜 五目煮豆 さつま芋サラダ 味噌汁
	エネルギー 2035kcal 参考蛋白 73.4g 参考脂質 54.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1858kcal 参考蛋白 78.6g 参考脂質 46.1g 食塩 7.5g	エネルギー 2123kcal 参考蛋白 68.2g 参考脂質 55.4g 食塩 7.4g	エネルギー 2092kcal 参考蛋白 79.1g 参考脂質 70.7g 食塩 11.3g	エネルギー 1962kcal 参考蛋白 70.7g 参考脂質 54.7g 食塩 8.1g	エネルギー 2060kcal 参考蛋白 80.1g 参考脂質 53.5g 食塩 8.7g	エネルギー 2068kcal 参考蛋白 77.6g 参考脂質 48.5g 食塩 8.4g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 小松菜の信田煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 青梗菜と人参の炒め物 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 ミネストローネ 果物 牛乳	ご飯 野菜の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 もやしとツナのおかか炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 かぼちゃ和風炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 魚の韓国風焼き 添)オクラ 茄子のそぼろ炒め もやしと胡瓜のナムル 味噌汁	ご飯 豚肉の香味炒め 南瓜と昆布の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	ゆかり御飯 冷やし中華 冬瓜のくず煮 ゼリー	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 添)青梗菜 レンコンのピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の照りマヨ炒め 添)スナッパエンドウ ジャブチェ オクラおろし和え 味噌汁	炒飯 焼き餃子 キャベツサラダ わかめスープ	ご飯 鮭のタルタル焼き 添)ブロッコリー 大根のピリ辛炒め 法蓮草の和え物 すまし汁
夕食	ご飯 鶏肉のオイスター焼き 添)大根おろし 里芋のクリーム煮 青梗菜と竹輪のお浸し かきたま汁	ご飯 魚のとろろマヨ焼き 添)法蓮草 豆苗ともやしの卵炒め 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 鯖のねぎ照り焼き 添)ピーマン 小松菜の炒め物 大根彩りサラダ 味噌汁	ご飯 チキン竜田あんかけ 中華風冷奴 法蓮草のゆず風味 味噌汁	ご飯 魚の味噌バター焼き 添)法蓮草 じゃが芋の煮物 フレンチサラダ すまし汁	ご飯 豆腐ステーキきのこのソース 南瓜と鶏肉の煮物 エッグサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のきじ焼き 添)小松菜 きのこの炒り卵 春雨の酢の物 味噌汁
	エネルギー 1851kcal 参考蛋白 76.9g 参考脂質 35.9g 食塩 8g	エネルギー 2058kcal 参考蛋白 74.8g 参考脂質 55.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1987kcal 参考蛋白 63.7g 参考脂質 54.7g 食塩 8g	エネルギー 2016kcal 参考蛋白 83.4g 参考脂質 62.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1955kcal 参考蛋白 72.9g 参考脂質 47.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1963kcal 参考蛋白 67.5g 参考脂質 49g 食塩 8.9g	エネルギー 1951kcal 参考蛋白 79.7g 参考脂質 49.8g 食塩 8.4g