

献立表

現 場：こいしらの里
 献立種類：常食（個別献立）
 期 間：2024/9/1～2024/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 大根のごま煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 茄子と豚肉の甘辛炒め 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋と竹輪の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ほうれん草バター炒め チーズ 果物 コンソメスープ 牛乳	ご飯 千切大根の中華炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 ブロッコリー炒め 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 豚肉の葱塩炒め 添)キャベツ ピーマンツナ炒め ひじきと高野の炒め 味噌汁	ご飯 白身魚のトマトソースかけ 豆苗ときのこの卵炒め ポテマカサラダ 味噌汁	わかめ御飯 そうめん 茄子の炒め煮 ゼリー	ご飯 鯖の胡麻だれ焼き 添)南瓜 きんぴらごぼう オクラ胡瓜和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 豆苗とキャベツ炒め 小松菜の和え物 中華スープ	三色丼 胡瓜のごま酢和え けんちん汁 果物	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き 添)キャベツ カリフラワーのコンソメ煮 茄子のおかか和え すまし汁
夕食	ご飯 鯖のカレームニエル 添)粉ふき芋 卵とじ 青梗菜のしそ和え 味噌汁	ご飯 やみつきチキン 添)キャベツ 里芋の旨煮 オクラの辛子和え 味噌汁	ご飯 魚のホワイトチーズかけ 野菜の洋風炒め 小松菜のごま和え 味噌汁	ご飯 豚焼き肉 切干大根の煮物 ブロッコリーのレモン風味 味噌汁	ご飯 魚のみぞれソースかけ ラタトゥイユ もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 豚肉のガーリック炒め ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ マカロニツナ炒め 法蓮草のピーナッツマヨ和え 味噌汁
	184kcal 参考蛋白 74.6g 参考脂質 65.8g 食塩 7.6g	194kcal 参考蛋白 85.1g 参考脂質 38.3g 食塩 6.7g	190kcal 参考蛋白 66.4g 参考脂質 36g 食塩 10.8g	211kcal 参考蛋白 77.7g 参考脂質 71.9g 食塩 9.4g	192kcal 参考蛋白 74.1g 参考脂質 45.9g 食塩 7.4g	207kcal 参考蛋白 77.7g 参考脂質 56.7g 食塩 8.8g	189kcal 参考蛋白 81.7g 参考脂質 36.9g 食塩 8.9g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 白菜の煮浸し 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 豆腐の中華風煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 野菜のコンソメ炒め 果物 ミネストローネ 牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 ブロッコリーのツナ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 大根と厚揚げの煮物 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鯖の梅煮 炒り豆腐 花野菜サラダ 味噌汁	栗御飯 鶏肉の磯辺焼き 添)人参 五目煮豆 法蓮草のゆず風味 味噌汁	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 添)里芋 白菜のとろみ煮 人参フレンチサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の葱たま炒め 添)ブロッコリー 春雨オムレツ炒め じゃが芋コロコロサラダ 味噌汁	かつ丼 糸昆布の煮物 野菜サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の香草ムニエル 添)粉ふき芋 法蓮草のクリーム煮 もやしと胡瓜のカレー和え すまし汁	ハンバーグ 添)インゲン カリフラワーときのこの和風炒め 野菜とツナのサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 豚肉のニラ玉炒め 南瓜の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 魚のおろしポン酢かけ じゃが芋洋風炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ きのこの中華風炒め 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 魚の人参みぞれあん 切干大根の煮物 オクラしそ和え 味噌汁	ご飯 鯖の山椒焼き 添)大根おろし 茄子と鶏肉の揚げ浸し 青梗菜のゆかり和え すまし汁	ご飯 鶏肉の照り煮 小松菜のしらす炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の辛味噌煮 卵とじ 白菜わさびマヨ和え すまし汁
	214kcal 参考蛋白 75.8g 参考脂質 67.5g 食塩 8.6g	193kcal 参考蛋白 78.2g 参考脂質 40.2g 食塩 8.2g	210kcal 参考蛋白 78.1g 参考脂質 56.2g 食塩 9.3g	197kcal 参考蛋白 77.1g 参考脂質 64.3g 食塩 8.9g	196kcal 参考蛋白 70.9g 参考脂質 43.8g 食塩 8.9g	191kcal 参考蛋白 75.9g 参考脂質 41.1g 食塩 8.4g	209kcal 参考蛋白 74.3g 参考脂質 62.2g 食塩 8.7g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 キャベツソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋と鶏肉の煮物 味付け海苔 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、ウインナー添 果物 コンソメスープ 牛乳	ご飯 小松菜の信田煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 野菜とベーコンの炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 白菜のそぼろ煮 佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鯖の照り焼き 添)ピーマン 高野豆腐の煮物 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	鮭ちらし寿司 天婦羅盛合わせ 煮しめ 吸い物 パパア(抹茶)	菜飯 月見うどん 法蓮草カラフルサラダ 月見杏仁	ご飯 魚の焼き浸し 添)オクラ 茄子のおろし煮 白菜の梅和え 味噌汁	秋野菜カレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 チキンソテーマトリス 野菜バター炒め インゲン卵和え コンソメスープ	ご飯 鯖のゆず胡椒焼き 添)ブロッコリー 人参さっぱり炒め ポテトサラダ 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉の唐揚げ胡麻香タレ 添)ブロッコリー 根菜カレー炒め 白菜の磯和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ ひじきの煮物 もやし塩昆布和え すまし汁	ご飯 魚のピリ辛焼き 添)ピーマン 大根と鶏肉の煮物 キャベツの甘酢漬け 味噌汁	ご飯 豚肉味噌炒め 添)南瓜 マカロニツナ炒め 法蓮草の辛子マヨ和え すまし汁	ご飯 酢豚風 大根とレンコンの煮物 茄子と竹輪の味噌和え すまし汁	ご飯 鯖の煮つけ カリフラワーのマスタード炒め もやしと法蓮草の二色和え 味噌汁	ご飯 豚肉のオムレツ炒め カリフラワーのクリーム煮 オクラと竹輪のお浸し 味噌汁
	196kcal 参考蛋白 84.1g 参考脂質 46.4g 食塩 8.5g	205kcal 参考蛋白 75.6g 参考脂質 38.5g 食塩 7.7g	193kcal 参考蛋白 67.5g 参考脂質 55.4g 食塩 9.3g	195kcal 参考蛋白 79.3g 参考脂質 67.4g 食塩 9.2g	207kcal 参考蛋白 68.4g 参考脂質 48.5g 食塩 7.6g	207kcal 参考蛋白 78g 参考脂質 63.1g 食塩 8.9g	196kcal 参考蛋白 75.7g 参考脂質 48g 食塩 8.5g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 法蓮草とコンソメ炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 ひじき煮 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	パン 野菜とウインナー添 チーズ 果物 トマトスープ 牛乳	ご飯 キャベツ和風炒め 佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 小松菜のツナ煮 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	きのこ御飯 鶏肉のマヨ焼き 添)スナップエンドウ さつま芋レモン煮 小松菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル 添)粉ふき芋 茄子のおろし煮 根菜サラダ 味噌汁	わかめ御飯 中華そば 野菜サラダ ゼリー	ご飯 白身魚のあんかけ 南瓜と昆布の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉と卵の中華炒め 大豆の旨煮 オクラとツナの醤油和え 味噌汁	ご飯 鮭のねぎ焼き 添)ピーマン 里芋と竹輪の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 焼肉風 南瓜の煮物 キャベツサラダ 味噌汁
夕食	ご飯 魚の照り焼き 添)ピーマン 人参しりしり ブロッコリーのサラダ すまし汁	ご飯 温野菜豚しゃぶ風 春雨和風炒め オクラの辛子和え 味噌汁	ご飯 魚の揚げ煮 法蓮草の卵とじ 大根彩りサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 添)ブロッコリー もやしときのこの卵炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 魚の生姜焼き 添)大根おろし 小松菜の煮浸し 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 チャプチェ 法蓮草の和え物 吸い物	ご飯 鯖のごま味噌焼き 添)ピーマン 大根の煮物 白菜の菜種和え すまし汁
	216kcal 参考蛋白 82g 参考脂質 61.1g 食塩 9.1g	194kcal 参考蛋白 71.8g 参考脂質 45g 食塩 7.6g	202kcal 参考蛋白 80.1g 参考脂質 43g 食塩 11.6g	197kcal 参考蛋白 77.1g 参考脂質 47.5g 食塩 8.6g	206kcal 参考蛋白 78.5g 参考脂質 61.7g 食塩 8.7g	197kcal 参考蛋白 79.8g 参考脂質 39.1g 食塩 7.8g	202kcal 参考蛋白 77g 参考脂質 51.2g 食塩 7.4g
	29	30					
朝食	ご飯 いり卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 大根の旨煮 漬物 味噌汁 牛乳					
昼食	ご飯 魚の塩麹焼き 添)スナップエンドウ 五目煮豆 もやしのお浸し すまし汁	ご飯 鶏唐揚げの葱ソースかけ 添)キャベツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁					
夕食	ご飯 トンボールのトマト煮 法蓮草ソテー 花野菜サラダ 味噌汁	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					
	188kcal 参考蛋白 73.8g 参考脂質 38.3g 食塩 9.3g	205kcal 参考蛋白 76.8g 参考脂質 51.5g 食塩 8.5g					