

献立表

現場：こいしろの里
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2024/5/1～2024/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				パン ブロッコリーのバター炒め、ウインナー添 果物 コンソメスープ 牛乳	ご飯 切干大根と揚げの煮物 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 法蓮草とベーコン炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食				鶏ごぼう御飯 魚の塩焼き 添)法蓮草 茄子のおろし煮 菜花の菜種和え 味噌汁	ご飯 チキン竜田あんかけ ピーマン炒め 茄子の味噌和え すまし汁	ご飯 白身魚のトマト煮 厚揚げの中華煮 小松菜ごま和え 味噌汁	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
夕食				ご飯 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのピリ辛炒め キャベツの梅和え 味噌汁	ご飯 鮭のクリームソースかけ マカロニ和風炒め 小松菜の辛子マヨ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の辛子焼き 添)スパゲティ お豆と野菜の煮物 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の中華炒め シューマイ ポテマカサラダ 味噌汁
				エネルギー 2051kcal 蛋白質 72.7g 脂質 64.6g 食塩 9.9g	エネルギー 1994kcal 蛋白質 70.7g 脂質 38.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1957kcal 蛋白質 74.7g 脂質 31.6g 食塩 8.1g	エネルギー 2061kcal 蛋白質 68.1g 脂質 55.6g 食塩 8.8g
	5	6	7	8	9	10	11
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	牛肉ごぼう散らし寿司 若竹煮 すまし汁 ババロア(抹茶)	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	ハヤシライス スクランブルエッグ 野菜サラダ フルーツポンチ	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 豚肉の生姜焼き 添)ピーマン かつおの洋風煮 ひじきサラダ すまし汁	菜飯 味噌ラーメン チキンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 添)ブロッコリー ポークビーンズ キャベツ中華和え 味噌汁
夕食	ご飯 魚のカレー焼き 添)粉ふき芋 野菜の卵とじ 青梗菜のしそ和え 味噌汁	ご飯 チャーハン豆腐 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 マカロニツナ炒め 白菜の辛子醤油和え 味噌汁	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 千種焼き 添)キャベツのクリーム煮 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のチヂミ炒め 添)ブロッコリー ひじきと厚揚げの煮物 レンコンサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐のこあんかけ 添)ブロッコリー 青梗菜のゆかり和え すまし汁
	エネルギー 2078kcal 蛋白質 64.8g 脂質 52.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1927kcal 蛋白質 68.3g 脂質 35.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1989kcal 蛋白質 62.8g 脂質 46g 食塩 7.2g	エネルギー 2005kcal 蛋白質 83g 脂質 54.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1940kcal 蛋白質 63g 脂質 40g 食塩 8.8g	エネルギー 2006kcal 蛋白質 71.8g 脂質 38.5g 食塩 11.7g	エネルギー 1944kcal 蛋白質 63.5g 脂質 45.8g 食塩 6.6g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 千切大根の中華炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 豆腐の中華風煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 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 青梗菜のツナ炒め 佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 小松菜の煮浸し ふりかけ 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 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	キーマカレー チーズ入り卵焼き ブロッコリーサラダ イチゴムース	ご飯 赤魚の甘辛味噌煮 炒り豆腐 花野菜サラダ すまし汁	バターライス きのこ和風スパゲティ えびとブロッコリーサラダ コーヒーゼリー	ご飯 鶏すき煮 小松菜のしらす炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 魚の煮付け 白菜のとりみ煮 オクラしそ和え 味噌汁	中華飯 焼き餃子 わかめスープ ゼリー
夕食	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 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 豚肉の葱塩焼き 添)ピーマン 南瓜の煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ甘辛タレ 根菜カレー炒め 小松菜の磯和え 味噌汁	ご飯 鱈の味噌焼き 添)里芋 はんぺんと野菜の煮物 胡瓜と青じその和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 添)ブロッコリー 細切昆布煮 じゃが芋コロコロサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の甘辛焼き 添)法蓮草 きのこの卵とじ キャベツめんたい和え 味噌汁
	エネルギー 2064kcal 蛋白質 66.5g 脂質 55g 食塩 8g	エネルギー 2155kcal 蛋白質 68.5g 脂質 61.3g 食塩 9.6g	エネルギー 2038kcal 蛋白質 67.9g 脂質 50.4g 食塩 7.5g	エネルギー 2024kcal 蛋白質 65.1g 脂質 63.5g 食塩 10.9g	エネルギー 1955kcal 蛋白質 70.5g 脂質 37.8g 食塩 9.2g	エネルギー 2007kcal 蛋白質 66.4g 脂質 48.5g 食塩 8.2g	エネルギー 2039kcal 蛋白質 66.3g 脂質 47g 食塩 7.9g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 かつおとウインナー炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	ご飯 もやしとインゲンの炒め 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 野菜とウインナー添 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 魚のみぞれかけ キャベツのオスターソース炒め ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ キャベツナムル 中華スープ	チキンライス スクランブルエッグ 大根サラダ コンソメスープ	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	ゆかり御飯 きつねうどん ブロッコリーと卵のサラダ フルーチェ	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 豚肉のごま味噌炒め 添)南瓜 ひじきとインコの煮物 甘酢漬け すまし汁
夕食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 添)人参 じゃが芋の洋風炒め 法蓮草のごま風味 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	ご飯 魚の照焼山椒風味 添)アスパラ 春雨和風炒め 茄子と竹輪の味噌和え すまし汁	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 鮭のちゃんちゃん焼き かつおのマスタード炒め 法蓮草ともやしの二色和え すまし汁	ご飯 豆腐の生姜あんかけ きのこきんぴら 法蓮草サラダ 味噌汁
	エネルギー 1947kcal 蛋白質 64.7g 脂質 37.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1990kcal 蛋白質 68.5g 脂質 39.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1995kcal 蛋白質 68g 脂質 44.6g 食塩 9.1g	エネルギー 2091kcal 蛋白質 71.3g 脂質 65.6g 食塩 11.4g	エネルギー 1946kcal 蛋白質 60.9g 脂質 43.2g 食塩 9.5g	エネルギー 2060kcal 蛋白質 72.7g 脂質 47.4g 食塩 8.9g	エネルギー 2006kcal 蛋白質 64.5g 脂質 46.8g 食塩 7.5g
	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、ウインナー添 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	
昼食	ご飯 鶏肉のオスター焼き 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	炒飯 焼き餃子 キャベツサラダ わかめスープ	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 蒸し鶏の温野菜添え 茄子と挽肉の甘辛炒め 法蓮草のからし和え 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 鶏肉の胡麻だれ焼き 添)粉ふき芋 ごぼうのピリ辛炒め コールスローサラダ 味噌汁	
夕食	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き 添)法蓮草 人参さっぱり炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鱈のねぎ照り焼き 添)ピーマン 小松菜の炒め物 大根彩りサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の香味炒め 南瓜と昆布の煮物 かつおサラダ 味噌汁	ご飯 魚の韓国風焼き 添)オクラ さつま芋甘露煮 もやしと胡瓜のナムル 味噌汁	ご飯 豚肉の照りマヨ炒め 添)スナップエンドウ チャプチェ おくらおろし 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキきのこのソース 南瓜と鶏肉の煮物 海藻サラダ 味噌汁	
	エネルギー 1914kcal 蛋白質 67.8g 脂質 38.6g 食塩 8.2g	エネルギー 2054kcal 蛋白質 60.4g 脂質 59.2g 食塩 8.9g	エネルギー 1919kcal 蛋白質 66.7g 脂質 40.1g 食塩 7.4g	エネルギー 2088kcal 蛋白質 67.7g 脂質 64.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1954kcal 蛋白質 65.9g 脂質 43.3g 食塩 8.1g	エネルギー 1924kcal 蛋白質 64.4g 脂質 37.8g 食塩 7.6g	