

献立表

現場：こいしらの里
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2024/6/1~2024/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 カリフラワー和風炒め 漬物 味噌汁 牛乳
昼食							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 鶏肉のきじ焼き 添)小松菜 きのこ炒り卵 春雨の酢の物 味噌汁 IHK* - 1931kcal 参考蛋白 81.1g 参考脂質 47g 食塩 8.1g
	2	3	4	5	6	7	8
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 ひじきと高野の酢 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 中華そば 野菜サラダ 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 鶏肉の磯辺パン粉焼き 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 IHK* - 2085kcal 参考蛋白 75.1g 参考脂質 64.9g 食塩 7.5g	ご飯 やみつきチキン 添)キャベツ 里芋の旨煮 小松菜のごま和え 味噌汁 IHK* - 1946kcal 参考蛋白 85.2g 参考脂質 38.7g 食塩 6.6g	ご飯 魚のホワイトチーズかけ 野菜の洋風炒め オクラの辛子和え 味噌汁 IHK* - 1939kcal 参考蛋白 76.6g 参考脂質 30.3g 食塩 12.9g	ご飯 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 IHK* - 2048kcal 参考蛋白 78.4g 参考脂質 63g 食塩 9.3g	ご飯 魚のみぞれソースかけ チキンビーンズ もやしの中華和え 味噌汁 IHK* - 1972kcal 参考蛋白 76.2g 参考脂質 47.8g 食塩 7.6g	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 IHK* - 2049kcal 参考蛋白 76.3g 参考脂質 55.6g 食塩 9.1g	ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ マカロニツナ炒め 法蓮草のピーナツマヨ和え 味噌汁 IHK* - 1913kcal 参考蛋白 81.4g 参考脂質 38.8g 食塩 9.1g
	9	10	11	12	13	14	15
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 野菜のツツガ炒め、ウイナー添 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	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 鮭の味噌マヨ焼き 添)里芋 白菜のとろみ煮 人参のレンテサラダ すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 五目煮豆 南瓜サラダ 味噌汁	他人丼 春雨オムレツ炒め 野菜サラダ 中華スープ	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	ご飯 ハンバーグ 添)人参 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 IHK* - 2141kcal 参考蛋白 76g 参考脂質 66.4g 食塩 8.5g	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 IHK* - 1925kcal 参考蛋白 84.3g 参考脂質 43.1g 食塩 7.3g	ご飯 豚肉の葱たま焼き 添)スパゲティ 糸昆布の煮物 じゃが芋ココロサラダ 味噌汁 IHK* - 2100kcal 参考蛋白 82.2g 参考脂質 57.5g 食塩 9.3g	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 すまし汁 IHK* - 1978kcal 参考蛋白 74.1g 参考脂質 60.9g 食塩 9.1g	ご飯 鯖の辛味噌煮 茄子と鶏肉の揚げ浸し 青梗菜のゆかり和え すまし汁 IHK* - 2007kcal 参考蛋白 69.9g 参考脂質 58.3g 食塩 9.1g	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 IHK* - 1926kcal 参考蛋白 77g 参考脂質 41.8g 食塩 8.4g	ご飯 鯖の山椒焼き 添)人参 卵とじ 白菜わかばマヨ和え すまし汁 IHK* - 2039kcal 参考蛋白 76.1g 参考脂質 56.7g 食塩 9g
	16	17	18	19	20	21	22
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 魚のおろしポン酢かけ きのこの中華風炒め ごぼうサラダ 味噌汁	野菜ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 ミックスフライ 添)キャベツ ひじき煮 ブロッコリーサラダ かきたま汁	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	菜飯 焼きそば 法蓮草カラフルサラダ ゼリー	ご飯 チキンソテーマトソース 野菜バター炒め インゲン卵和え コンソメスープ 味噌汁	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 さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 添)人参 じゃが芋洋風炒め 法蓮草のゆず風味 味噌汁 IHK* - 1911kcal 参考蛋白 76.4g 参考脂質 41.5g 食塩 8.9g	ご飯 豆腐の肉みそかけ 大根とさつま揚げの煮物 もやし塩昆布和え すまし汁 IHK* - 1949kcal 参考蛋白 63.8g 参考脂質 39.2g 食塩 8g	ご飯 魚のピリ辛焼き 添)ピーマン 里芋と鶏肉の煮物 大根の甘酢漬け 味噌汁 IHK* - 2011kcal 参考蛋白 74.9g 参考脂質 46.5g 食塩 8.1g	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 IHK* - 2076kcal 参考蛋白 75.7g 参考脂質 79g 食塩 9.3g	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 すまし汁 IHK* - 1983kcal 参考蛋白 67.3g 参考脂質 41.5g 食塩 8.4g	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 IHK* - 2114kcal 参考蛋白 80.1g 参考脂質 66.1g 食塩 9g	ご飯 豚肉のオイスター醤油炒め 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 IHK* - 2032kcal 参考蛋白 79.7g 参考脂質 45.5g 食塩 8.7g
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 法蓮草とベーコン炒め 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 野菜とウイナーソテー 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	ご飯 鶏肉のマヨ焼き 添)スナップエンドウ チャブチェ 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	とうもろこし御飯 ミートスパゲティ ごまサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の五目あんかけ 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 魚の揚げ煮 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 じゃがいもの煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁 IHK* - 2029kcal 参考蛋白 78.4g 参考脂質 56.8g 食塩 8.6g	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 IHK* - 1946kcal 参考蛋白 71.4g 参考脂質 44.3g 食塩 7.6g	ご飯 鮭のねぎ焼き 添)ピーマン 法蓮草の卵とじ 大根彩りサラダ 味噌汁 IHK* - 2048kcal 参考蛋白 84.6g 参考脂質 52.2g 食塩 10.9g	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 IHK* - 1909kcal 参考蛋白 77.1g 参考脂質 47.5g 食塩 8.6g	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 IHK* - 2051kcal 参考蛋白 78g 参考脂質 61g 食塩 8.7g	ご飯 麻婆豆腐 人参しりしり 法蓮草の和え物 吸い物 IHK* - 2036kcal 参考蛋白 79.3g 参考脂質 50.8g 食塩 7.8g	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 IHK* - 1966kcal 参考蛋白 77.4g 参考脂質 44.7g 食塩 7.4g
	30						
朝食	ご飯 いり卵 ふりかけ 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						
夕食	ご飯 チキンソテーのトマト煮 法蓮草ソテー 花野菜サラダ 味噌汁 IHK* - 1913kcal 参考蛋白 75.3g 参考脂質 38.9g 食塩 8.9g						