

献立表

現場：こいしらの里

献立種類：常食（個別献立）

期間：2024/7/1~2024/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 大根の旨煮 漬物 味噌汁 牛乳	ご飯 キャベツ炒め 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		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	麻婆茄子丼 エッグサラダ 中華スープ プリン	ご飯 豚肉とんてき風 添)キャベツ オクラひじき和え 豆腐のきのこあん 吸い物	ご飯 魚の山椒焼き 添)人参 ごぼう金平炒め なめこ和え 味噌汁	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 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 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 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 白菜レモン風味 味噌汁	ご飯 魚のカレー焼き 添)こふき芋 切干大根の甘辛炒め 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 魚の塩焼き 添)法蓮草 がんもと野菜の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	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
		1889kcal 参考蛋白 77.1g 参考脂質 51.5g 食塩 8.5g	2059kcal 参考蛋白 77.5g 参考脂質 55.1g 食塩 7.1g	2001kcal 参考蛋白 79g 参考脂質 56.3g 食塩 8.8g	1986kcal 参考蛋白 71.5g 参考脂質 45.6g 食塩 8.1g	2043kcal 参考蛋白 84.7g 参考脂質 53.3g 食塩 7.4g	2018kcal 参考蛋白 77g 参考脂質 52.5g 食塩 8.6g
	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 大豆と野菜の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 味付け 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 高野豆腐の煮物 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	枝豆御飯(梅風味) 七夕そうめん 冬瓜の蟹あんかけ 七夕杏仁	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	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	ピビンバ丼 キャベツのツナ和え 中華スープ ゼリー	ご飯 魚の揚げ煮 マカロニキャップ炒め オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 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 切干大根の煮物 南瓜サラダ 味噌汁
夕食	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 魚の照り焼き 添)ブロッコリー スナップえんどう卵とじ 法蓮草のしらす和え 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 ブロッコリーの味噌マヨサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の柳川風 野菜のコンソメ炒め 小松菜のピーナッツ和え 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 小松菜の磯和え 味噌汁	ご飯 魚の竜田生姜焼き 添)ピーマン 青梗菜の卵とじ オクラツナ和え 味噌汁
	1889kcal 参考蛋白 74.3g 参考脂質 36.2g 食塩 10.7g	2128kcal 参考蛋白 83.7g 参考脂質 63.4g 食塩 7.4g	1919kcal 参考蛋白 75.6g 参考脂質 42g 食塩 8.5g	1906kcal 参考蛋白 69.5g 参考脂質 63.1g 食塩 8.7g	1941kcal 参考蛋白 78.9g 参考脂質 38.9g 食塩 8.4g	2025kcal 参考蛋白 78.7g 参考脂質 52g 食塩 7.4g	2153kcal 参考蛋白 78.1g 参考脂質 66g 食塩 8.2g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 千切大根の中華炒め 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 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	菜飯 焼きそば 野菜と蟹のサラダ ゼリー	ご飯 ハンバーグ和風おろし 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 魚の辛味焼き 添)ブロッコリー きのこの卵とじ 青梗菜のお浸し 味噌汁	夏野菜カレー 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 豚肉のチンジャオロース 白菜のクリーム煮 法蓮草からし和え 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 魚の松煎煮 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 春雨材料炒め かりん粉のたらこ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 魚の中華あんかけ 冬瓜の煮物 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
	2076kcal 参考蛋白 77.3g 参考脂質 54.1g 食塩 8.6g	1972kcal 参考蛋白 72.1g 参考脂質 39.3g 食塩 9.5g	2070kcal 参考蛋白 79.9g 参考脂質 50.8g 食塩 9.6g	1881kcal 参考蛋白 77.6g 参考脂質 52.9g 食塩 9.3g	2114kcal 参考蛋白 73.7g 参考脂質 63.6g 食塩 8g	1963kcal 参考蛋白 65.1g 参考脂質 44.1g 食塩 8.3g	2062kcal 参考蛋白 83.3g 参考脂質 48.2g 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 冷やし中華 大根の煮物 ゼリー	ご飯 油淋鶏 添)ブロッコリー きのこピリ辛炒め インゲン卵和え コンソメスープ	ひつまぶし風 茄子のおろし煮 冬瓜の冷やし鉢 すまし汁	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 ひじきとインゴンの炒め物 大根サラダ 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
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 タンダーリーチキン 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 切干大根の煮物 もやし塩昆布和え すまし汁	ご飯 回鍋肉 大根のツナ煮 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 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
	2147kcal 参考蛋白 76.7g 参考脂質 48.6g 食塩 9.1g	1871kcal 参考蛋白 67.8g 参考脂質 34.1g 食塩 8.4g	2141kcal 参考蛋白 72.4g 参考脂質 66.6g 食塩 8.1g	1981kcal 参考蛋白 72.8g 参考脂質 59.7g 食塩 10.5g	1959kcal 参考蛋白 68.9g 参考脂質 43.3g 食塩 8.8g	1960kcal 参考蛋白 74.3g 参考脂質 50.9g 食塩 8.4g	1935kcal 参考蛋白 69.9g 参考脂質 44.3g 食塩 9.2g
	28	29	30	31			
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 小松菜のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ブロッコリーのバター炒め、ウイナー添 果物 コンソメスープ 牛乳			
昼食	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	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	とうもろこし御飯 焼きうどん もやしのナムル 杏仁豆腐	ご飯 白身魚のきのこあんかけ かりん粉と鶏肉の洋風炒め 法蓮草の生姜和え 味噌汁			
夕食	ご飯 豚肉の甘辛炒め マカロニツナ炒め 法蓮草の辛子マヨ和え 味噌汁	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 鯖の山椒煮 添)花魁 豆腐のあんかけ 白菜の甘酢漬け 味噌汁	ご飯 豚肉の中華炒め シューマイ キャベツの梅和え 味噌汁			
	1987kcal 参考蛋白 81.9g 参考脂質 46.9g 食塩 8.6g	2058kcal 参考蛋白 73g 参考脂質 50.6g 食塩 8.5g	1987kcal 参考蛋白 66.3g 参考脂質 54.3g 食塩 8.4g	1883kcal 参考蛋白 76.5g 参考脂質 55.2g 食塩 9.1g			