

2017年10月度 献立表(常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1461	52.4	36.2	5.2

		日 1日				月 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6日				土 7日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1317	48.8	28.4	4.9	1533	54.6	46.4	5.2	1466	51.0	34.4	4.3	1604	51.2	48.5	3.8	1385	48.1	24.1	4.3	1411	50.5	34.3	4.6	1280	45.9	19.4	5.6
	基本食	ご飯 青梗菜の炒め煮 オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 高野の煮合せ 昆布の佃煮				ご飯 豆のトマト煮 なすの胡麻和え				ご飯 中華風五目煮 青菜のピーナッツ和え				ご飯 じゃが芋の煮付け 海藻和え				ご飯 ごぼうと昆布ごま炒め 絹さやの土佐和え				ご飯 根菜のごま煮 きゅうりとオクラおかか和え			
昼食	基本食	ご飯 あじの蒲焼 スパゲッティサラダ 白菜の炒め煮				ご飯 豚肉の和風ソテー 切干とひじきの煮物 炊き合わせ				ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 さつま芋の旨煮				ご飯 クリームシチュー スパゲッティナポリタン				ご飯 オムレツクリームソース 彩りピーフン 白菜と豚肉オイスター炒め				ご飯 さばのカレームニエル 豚肉と大根の煮物 なすときのこの炒め物				ご飯 豚と野菜の味噌炒め 青菜ときのこの煮浸し ミニポトフ			
夕食	基本食	ご飯 チキンソテーオニオンソース わかめともやしのごま浸し きのこ絹さや炒め				ご飯 太刀魚のマスタード焼き 青菜の煮浸し 糸こんにゃくとツナの金平				ご飯 肉じゃが 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え 人参たらこ炒め				ご飯 かれいから揚げ 五色なます なすのオランダ煮				ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 大根サラダ 人参と鶏ミンチの卵とじ				ご飯 白菜と海鮮塩炒め かぼちゃのマーボー風 マカロニサラダ				ご飯 ほっけの幽庵焼き エビとトマトのスパゲッティ さつま芋の白和え			
		8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1486	57.6	30.2	5.4	1532	51.4	41.1	6.1	1520	53.5	35.5	5.7	1584	44.1	53.1	4.2	1308	49.9	25.5	4.7	1559	53.3	40.8	5.9	1377	52.9	26.8	5.9
	基本食	ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 インゲンのごまヨネーズ				ご飯 きのこのクリーム煮 大根葉と竹輪の玉子とじ				ご飯 大豆と鶏の煮物 きゅうりと油あげのなます				ご飯 春雨カレー炒め エリンギとピーマンの金平風				ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め 酢の物				ご飯 里芋のこってり煮 ツナとわかめの和え物				ご飯 れんこんの煮物 青菜のピーナッツ和え			
昼食	基本食	ご飯 赤魚の照り焼き りんご入りポテトサラダ 金平ごぼう				ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き れんこん柚子こしょう炒め さつま芋の肉じゃが風				ご飯 ドライカレー お芋のサラダ				ご飯 牛肉と玉ねぎのケチャップソテー いんげんとしめじの塩麹炒め ミニおでん				ご飯 たららのピリ辛みそ焼き 大根とウインナーの甘辛炒め 厚揚げと青菜の炒め煮				ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 ちくわともやしのピリ辛炒め さつま芋ほっくり煮				ご飯 ホキのマスタード焼き えびの青しそ和え 大豆と野菜のトマト煮			
夕食	基本食	ご飯 チンジャオロース えびしゅうまい いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 鮭の磯辺焼き 高菜の炒め物 なすの梅和え				ご飯 鶏団子のスープ煮 竹の子のマーボー炒め 酢の物				ご飯 メルのムニエルタルタル添え なすの揚げだし オクラと昆布のゴマ和え				ご飯 豚肉ときのこの旨煮 こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き ブロッコリーとろろ和え				ご飯 さんまのごままぶし マーボーキャベツ 春雨のごまダレ				ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 青菜の磯和え モロヘイヤソテー			
		15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1547	57.2	40.9	4.9	1514	52.4	42.2	5.3	1558	55.1	47.6	4.5	1496	54.1	39.7	6.0	1391	56.8	29.9	8.2	1410	49.5	34.6	4.2	1543	58.1	43.7	4.4
	基本食	ご飯 厚揚げの炊き合わせ				ご飯 五目煮豆				ご飯 五目巾着の炊き合わせ				ご飯 鶏すき				ご飯 薄切りポテトグラタン				ご飯 彩りピーフン				ご飯 白菜と春雨炒め			

2017年10月度 献立表(常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1461	52.4	36.2	5.2

		日 15日				月 16日				火 17日				水 18日				木 19日				金 20日				土 21日							
昼食	基本食	にら卵炒め				白菜とハムのサラダ				オクラの酢の物				オクラと大豆のおかか和え				きゅうりの昆布和え				中華風ごま和え				なすの胡麻和え							
	基本食	ご飯 酢豚風 ごぼうのベーコン炒め じゃが芋の煮付け				ご飯 さわらの香味焼き 白菜とあさりの煮びたし カレークリームパスタ				ご飯 チキンのマスタード焼き もやしのごま炒め かぼちゃの南蛮煮				ご飯 白身魚のゆかり揚げ 豆苗と春雨の炒め物 れんこんの煮物				ご飯 海鮮塩焼きそば 青梗菜とベーコンの炒め煮 じゃが芋の煮付け				ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 きのこことひじきの中華煮物 青菜とエビの塩炒め				ご飯 他人丼 根野菜の粉ぶし煮 白菜と鶏のミルク煮							
夕食	基本食	ご飯 さばの塩焼き サラダマカロニ 人参とツナのカレー炒め				ご飯 牛肉おろし煮 マセドアンサラダ ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 鮭のクリーム煮 小松菜と油揚げの中華煮浸し カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 青梗菜の辛子和え 高菜のじゃこ炒め				ご飯 ぶりの塩焼き ふるふき大根 オクラと大豆のおかか和え				ご飯 鶏のマリネステーキ かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 小松菜のさっと煮				ご飯 たらのムニエルたらこソース ほうれん草とひじきのサラダ じゃが芋とベーコンのソテー							
			22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		1518	48.4	58.6	4.8	1410	56.6	26.4	5.3	1373	54.7	25.9	5.5	1398	49.6	29.9	4.6	1501	51.0	44.0	4.1	1480	56.7	27.6	7.2	1450	61.2	32.4	5.1				
朝食	基本食	ご飯 エビ団子のキムチチゲ シルバーサラダ				ご飯 筑前煮 もやしとえのきのナムル				ご飯 高野とかにかまの煮物 えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 ひじきとかぼちゃの煮物 きゅうりのたらこ和え				ご飯 豚のはりはり鍋風 青菜ときのこの和え物				ご飯 さつま芋の塩麹煮 ピーナッツ和え				ご飯 あさりとまいたけの玉子とじ おかか和え							
	昼食	基本食	ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 野菜炒め 炊き合わせ				ご飯 カレイのゴマ焼き ミモザサラダ さつま芋のピリ辛そぼろ				ご飯 和風焼肉 里芋の柚子味噌煮 けんちん煮				ご飯 擬製豆腐 キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 大根の鶏味噌かけ				ご飯 太刀魚の梅かつお焼き じゃが芋のマーボー風 春雨の生姜炒め				秋のちらし寿司 鶏のねぎ生姜焼き				ご飯 あじの西京焼き 春雨ときゅうりの甘酢和え 鶏肉とブロッコリーの炒め物						
夕食	基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ きのこのソテー インゲンのごまヨネーズ				ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 青梗菜の炒め物 ブロッコリーのナムル風				ご飯 ほきの磯部焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草のごま浸し				ご飯 鶏肉のカレーソテー チリコンカン 白菜の甘酢和え				ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 揚げ茄子のおろし和え おくらの玉子とじ				ご飯 さわらの幽庵焼き 青菜とじゃこの煮びたし ブロッコリーの白和え				ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 マカロニグラタン 竹輪のゆかり和え							
			29日				30日				31日																						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																				
		1293	45.7	22.4	4.5	1595	49.3	54.0	5.6	1447	54.4	34.6	6.0																				
朝食	基本食	ご飯 大根とじゃこの煮浸し おから				ご飯 おくらとなすの肉味噌炒め ひじき豆				ご飯 チャウダー 酢の物																							
	昼食	基本食	ご飯 厚揚げと白菜のあんかけ				ご飯 牛丼				ご飯 さんまの塩焼き																						

2017年10月度 献立表(常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1461	52.4	36.2	5.2

		日 29日	月 30日	火 31日	水	木	金	土
夕食	基本食	タラモサラダ えび団子のスープ煮	小松菜の炒め物 ごぼうのバターソテー	昆布の炒り煮 大根金平				
		ご飯 メルルーサのトマトソース 和風コールスロー こんにゃくのピリ辛炒め	ご飯 オムレツきのこソース 豚肉としめじの梅しそ炒め 昆布とほうれん草の胡麻和え	ご飯 親子煮 わかめと白菜の生姜炒め もやしの梅和え				