

2017年 10月 29日 ~ 2017年 12月 9日
 施設A -常食-基本食-*

	日	月	火
日付			
栄養価/日			
朝食			
昼食			
夕食			
日付	11/05	11/06	11/07
栄養価/日	エネルギー:1428kcal 食塩:5.5g	エネルギー:1493kcal 食塩:5.4g	エネルギー:1516kcal 食塩:5.6g
朝食	エネルギー:311kcal 食塩:1.4g [麦],豆,鶏,豚,り けんちん煮 わかめサラダ	エネルギー:379kcal 食塩:1.1g 豆 スパゲッティナポリタン 昆布豆	エネルギー:318kcal 食塩:1.0g 豆,コ 大根金平 酢の物
昼食	エネルギー:585kcal 食塩:2.2g [卵],コ ぶりの焼き浸し 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え エビとキャベツの甘味噌炒め	エネルギー:620kcal 食塩:2.7g 豆,コ 鶏肉のごま味噌焼き えびチリ風 さつま芋とあげの煮物	エネルギー:694kcal 食塩:3.4g [卵],[麦],[エビ],豆,豚,コ 肉うどん きゅうりとちくわのサラダ 小松菜チャンプルー
夕食	エネルギー:532kcal 食塩:1.9g 豆,り,コ,パ 鶏肉の中華風炒め物 かぼちゃと昆布の煮物 白菜とハムのサラダ	エネルギー:494kcal 食塩:1.6g [卵],豆 たらのマスタードソース ビーンズサラダ いんげんとベーコンのソテー	エネルギー:504kcal 食塩:1.2g [乳],[麦],豚 厚揚げと豚肉の旨煮 キャベツとえびのバターソウ おくらの梅和え
日付	11/12	11/13	11/14
栄養価/日	エネルギー:1420kcal 食塩:4.8g	エネルギー:1623kcal 食塩:5.5g	エネルギー:1457kcal 食塩:5.8g
朝食	エネルギー:376kcal 食塩:1.1g [卵],豆,コ 麩とツナの卵炒め さつま芋の白和え	エネルギー:399kcal 食塩:0.7g [卵],牛,豚 ほうれん草とひき肉ソテー ツナサラダ	エネルギー:370kcal 食塩:0.9g [乳],[麦] マカロニと野菜のミルク煮 ピーマンのコンソメ炒め
昼食	エネルギー:552kcal 食塩:2.2g 豆 つくねのあんかけ 昆布と切干の炒め煮 ラトウイウ	エネルギー:693kcal 食塩:2.9g [卵],[麦],牛,豆,鶏,豚 カレー(ポーク) スイートポテトサラダ	エネルギー:526kcal 食塩:2.1g 豆,豚 回鍋肉 ひじきの五目煮 かぼちゃの煮付け
夕食	エネルギー:492kcal 食塩:1.5g [卵],[乳],[麦],[エビ],イ,豆,鶏,コ カレイのゴマ焼き 青菜とあさりのソテー 豆苗の塩昆布ナムル	エネルギー:531kcal 食塩:1.9g [卵],豆,豚 豚肉とかぼちゃの煮物 巾着煮 ささみのカレーマヨサラダ	エネルギー:561kcal 食塩:2.8g コ ぶりの梅照り焼き きのこの炒め煮 キャベツのゴマおかか

日付	11/19	11/20	11/21
栄養価/日	エネルギー:1412kcal 食塩:5.0g	エネルギー:1540kcal 食塩:4.1g	エネルギー:1419kcal 食塩:4.7g
朝食	エネルギー:356kcal 食塩:1.0g 豆,コ ひじきの煮物 人参とツナのカレー炒め	エネルギー:406kcal 食塩:0.5g 豆,豚 豚と茄子の味噌炒め こんにやくとピーマンのじゃこ炒め	エネルギー:348kcal 食塩:1.0g ごぼうの煮浸し 穴子の酢の物
昼食	エネルギー:577kcal 食塩:1.9g [卵],豚 豚とれん根の照り煮 ポテトサラダ 白菜の炒め煮	エネルギー:568kcal 食塩:1.7g [卵] 鮭の味噌マヨ焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し カスレ	エネルギー:518kcal 食塩:2.1g [卵],[乳],[麦],牛,豆,鶏,豚,コ ハンバーグステーキ かぼちゃのゴママヨ和え 大根とあさりの煮浸し
夕食	エネルギー:479kcal 食塩:2.1g [乳],[麦],豆,鶏 オムレツクリームソース ツナと昆布の Pasta コールスロー	エネルギー:566kcal 食塩:1.9g 豆,コ 鶏肉ときのこのこのピリ辛炒め 炊き合わせ 辛味和え	エネルギー:553kcal 食塩:1.6g [麦],豆 赤魚の塩焼き マカロニのカレーソテー 揚げ茄子のポン酢かけ
日付	11/26	11/27	11/28
栄養価/日	エネルギー:1361kcal 食塩:4.2g	エネルギー:1447kcal 食塩:5.0g	エネルギー:1394kcal 食塩:5.0g
朝食	エネルギー:326kcal 食塩:0.4g [卵],豆,コ じゃこと野菜のソテー ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	エネルギー:353kcal 食塩:1.0g [卵],豆,コ 大根と昆布の煮物 竹輪のゆかり和え	エネルギー:336kcal 食塩:1.1g コ 切干大根と高野の煮物 青菜のナムル
昼食	エネルギー:503kcal 食塩:2.0g [乳],[エビ],イカ,豆,コ 白菜と海鮮塩炒め さつま芋の味噌バター れんこんの煮物	エネルギー:598kcal 食塩:1.8g 豆 牛すき焼き かにかま玉子ロール きのこビーフン	エネルギー:563kcal 食塩:1.9g [卵],豆 きつね丼 ジャーマンポテト けんちん煮
夕食	エネルギー:532kcal 食塩:1.8g [卵],[乳],[麦],豆,鶏,コ さわらの蒲焼 薄切りポテトグラタン ブロッコリーのピーナッツ和え	エネルギー:496kcal 食塩:2.2g コ つくねの照り焼き 塩麴かぼちゃの煮物 酢の物	エネルギー:495kcal 食塩:2.0g 豚,コ 豚肉と大根のべっこう煮 キャベツのゴマ酢 昆布の佃煮

水	木	金
11/01	11/02	11/03
エネルギー:1554kcal 食塩:4.3g	エネルギー:1410kcal 食塩:6.9g	エネルギー:1460kcal 食塩:5.8g
エネルギー:376kcal 食塩:0.6g	エネルギー:299kcal 食塩:1.1g	エネルギー:416kcal 食塩:1.1g
く		
かぼちゃのいとこ煮 いんげんのくるみサラダ	小松菜とわかめのさっと煮 ピリ辛こんにゃく	さつまいもと昆布の煮付け なすの梅和え
エネルギー:570kcal 食塩:1.8g	エネルギー:602kcal 食塩:3.8g	エネルギー:559kcal 食塩:2.1g
[麦],豆,鶏,り,こ	[卵]	豆,豚
バーベキューチキン きのこサラダ じゃが芋の煮付け	散らし寿司 きんちゃくと野菜の炊き合わせ	さわらの香味焼き 五目煮豆 豚キムチ炒め
エネルギー:608kcal 食塩:1.9g	エネルギー:509kcal 食塩:2.0g	エネルギー:485kcal 食塩:2.6g
豚,こ	豚,こ	[卵],豆
太刀魚から揚げ ごぼうのしぐれ煮 もやしと揚げのごま酢	豚のねぎ塩 いんげんの甘辛炒め 春雨の酢の物	切干の卵焼き 白菜のツナ和え ピーマンの三色金平
11/08	11/09	11/10
エネルギー:1442kcal 食塩:5.5g	エネルギー:1382kcal 食塩:4.4g	エネルギー:1458kcal 食塩:5.7g
エネルギー:370kcal 食塩:1.2g	エネルギー:386kcal 食塩:0.7g	エネルギー:322kcal 食塩:1.0g
鶏,こ	[卵],豆,こ	り,パ
さつまいものピリ辛そぼろ ひじきごま	大豆と野菜のトマト煮 オクラとササミのサラダ	白菜の炒め煮 エリンギのオイスター炒め
エネルギー:571kcal 食塩:1.9g	エネルギー:489kcal 食塩:1.6g	エネルギー:573kcal 食塩:2.0g
豆,豚	[乳],鶏	豆,こ
肉じゃが 青菜の煮浸し 高野の含め煮	ほっけのバター醤油焼き きゃべつの和風サラダ 根菜の味噌煮	厚揚げの和風麻婆 切り干し大根ゆず風味 さつまいもの旨煮
エネルギー:501kcal 食塩:2.4g	エネルギー:507kcal 食塩:2.1g	エネルギー:563kcal 食塩:2.7g
豆,こ	[卵],[麦]	[卵],豆,こ
ほきの磯部焼き 金平れん根 なすの味噌和え	鶏団子のスープ煮 たらこマカロニ ブロッコリーとベーコンにんにく炒	鮭の照り焼き 昆布の炒り煮 人参とハムのマスタードマヨ和え
11/15	11/16	11/17
エネルギー:1407kcal 食塩:4.4g	エネルギー:1486kcal 食塩:5.1g	エネルギー:1347kcal 食塩:4.2g
エネルギー:409kcal 食塩:0.9g	エネルギー:366kcal 食塩:1.1g	エネルギー:326kcal 食塩:0.5g
[卵]	豆,鶏,豚	豆,こ
えび団子のスープ煮 カリフラワーと卵のサラダ	小松菜と厚揚げのカレー煮 おから	キャベツの白味噌炒め きゅうりと油あげのなます
エネルギー:514kcal 食塩:1.8g	エネルギー:547kcal 食塩:1.9g	エネルギー:548kcal 食塩:1.9g
[卵],豆,豚,こ	豆,り	豆
カレイの磯辺焼き 卵とピーマンのソテー 豚と茄子の味噌炒め	鶏肉のケチャップソース焼き 煮菜 ビーフン炒め	あじのハーブ焼き 大根とさつまいもの炒め煮 もやしのチャンプルー
エネルギー:484kcal 食塩:1.7g	エネルギー:573kcal 食塩:2.1g	エネルギー:473kcal 食塩:1.8g
[乳],[麦],豆,豚,こ	[卵],[乳],[麦],豆,こ	豚
鶏肉じゃが 大根サラダ きのここと絹さや炒め	メルのみニエルタルタル添え じゃがいものじゃこバター 青菜のナムル	肉豆腐 かぶの煮物 梅おかか和え

	11/22	11/23	11/24
	エネルギー:1367kcal 食塩:4.5g	エネルギー:1548kcal 食塩:5.9g	エネルギー:1467kcal 食塩:5.5g
	エネルギー:343kcal 食塩:1.3g	エネルギー:392kcal 食塩:1.1g	エネルギー:375kcal 食塩:1.6g
	豆	[麦],豆,コ	豆
	真砂炒め 酢の物	信田巻 春雨のごまダレ	じゃが芋と切干の煮物 酢の物
	エネルギー:529kcal 食塩:1.8g	エネルギー:642kcal 食塩:3.5g	エネルギー:550kcal 食塩:2.0g
	豆	[卵],豆,豚	豆,豚
	高野の和風麻婆 里芋の海苔まぶし 竹の子と鶏の炒め煮	焼鳥井 白菜の洋風煮びたし しらたきと豚の甘辛炒め	豚の生姜焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 ねぎみそ大根
	エネルギー:495kcal 食塩:1.4g	エネルギー:514kcal 食塩:1.3g	エネルギー:542kcal 食塩:1.9g
	豆,豚	[卵],豚,コ	[卵]
	豚肉ときのこの旨煮 キャベツのカレー炒め 青菜のからし和え	厚揚げのポン酢炒め ほうれん草とひじきのサラダ きのこの山椒しぐれ煮	さばのトマト煮 スパゲッティサラダ おくらの玉子とじ
	11/29	11/30	
	エネルギー:1408kcal 食塩:5.8g	エネルギー:1522kcal 食塩:4.0g	
	エネルギー:364kcal 食塩:0.9g	エネルギー:382kcal 食塩:0.5g	
	[卵]	[乳],豆,鶏	
	柳川煮 人参とおくらのサラダ	白菜と鶏のミルク煮 茄子の生姜醤油和え	
	エネルギー:597kcal 食塩:2.7g	エネルギー:624kcal 食塩:2.1g	
	[卵]	豆,鶏,り,コ,ハ	
	鶏肉の梅焼き 洋風玉子とじ 青梗菜とエビの炒め物	太刀魚のハーブ焼き 青菜の煮浸し マーボーキャベツ	
	エネルギー:447kcal 食塩:2.2g	エネルギー:516kcal 食塩:1.4g	
	豆	[乳]	
	あじのあんかけ きのこの柚子こしょうパスタ 人参たらこ炒め	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきときのこの煮物 ほうれん草のゆず和え	

土

11/04

エネルギー:1547kcal 食塩:4.7g

エネルギー:352kcal 食塩:1.3g

豆

鶏肉ときのこの甘辛煮
酢の物

エネルギー:569kcal 食塩:1.8g

豆,豚,コ

酢豚風
じゃが芋のフレーク煮
金平ごぼう

エネルギー:626kcal 食塩:1.6g

[卵],豆

さんまの蒲焼
彩りビーフン
いんげんの柚子こしょうマヨ和え

11/11

エネルギー:1432kcal 食塩:4.4g

エネルギー:403kcal 食塩:0.8g

豆,コ

なすときのこの炒め物
ビーンズサラダ

エネルギー:504kcal 食塩:2.1g

[卵],[乳],[麦],豆,鶏

赤魚の塩麹梅焼き
かにとチンゲン菜の玉子とじ
カレークリームパスタ

エネルギー:525kcal 食塩:1.5g

[卵],[麦],コ

鶏の磯辺揚げ
白菜とあさりの煮びたし
昆布の佃煮

11/18

エネルギー:1447kcal 食塩:5.3g

エネルギー:322kcal 食塩:1.0g

豆,コ

大豆とカリフラワーコンソメ煮
ほうれん草のごま浸し

エネルギー:642kcal 食塩:2.3g

[卵]

韓国風親子丼
青梗菜の辛子和え
えびしゅうまい

エネルギー:483kcal 食塩:2.0g

[エビ]

ほっけの香味焼き
小松菜と干しエビの煮浸し
もやしと豆苗のお浸し

11/25

エネルギー:1368kcal 食塩:4.5g

エネルギー:353kcal 食塩:0.8g

[卵],豆,コ

ごぼうと昆布ごま炒め
ほうれん草の菜種和え

エネルギー:451kcal 食塩:1.9g

[卵],豆

たらのムニエルたらこソース
わかめと白菜の生姜炒め
青菜とエビの塩炒め

エネルギー:564kcal 食塩:1.8g

豆,リ

鶏肉ケチャップ煮
さつま芋とあげの煮物
小松菜と切干和え物

