

2017年 10月 1日 ~ 2017年 11月 11日

施設A - 常食 - 基本食 - *

	日	月	火	水	木	金	土
日付 栄養価/日 朝食	10/01 エネルギー:1317kcal 食塩:4.9g エネルギー:333kcal 食塩:1.1g ★青梗菜の炒め煮 ★オクラと昆布のゴマ和え	10/02 エネルギー:1533kcal 食塩:5.2g エネルギー:381kcal 食塩:1.3g ★高野の煮合せ ★昆布の佃煮	10/03 エネルギー:1466kcal 食塩:4.3g エネルギー:386kcal 食塩:0.9g ★豆のトマト煮 ★なすの胡麻和え	10/04 エネルギー:1604kcal 食塩:3.8g エネルギー:361kcal 食塩:1.1g ★中華風五目煮 ★青葉のピーナツ和え	10/05 エネルギー:1385kcal 食塩:4.3g エネルギー:330kcal 食塩:0.7g ★じゃが芋の煮付け ★海藻和え	10/06 エネルギー:1411kcal 食塩:4.6g エネルギー:339kcal 食塩:0.7g ★ごぼうと昆布ごま炒め ★絹さやの土佐和え	10/07 エネルギー:1280kcal 食塩:5.6g エネルギー:311kcal 食塩:0.9g ★根菜のごま煮 ★きゅうりとオクラおかか和え
昼食	エネルギー:491kcal 食塩:2.2g 【卵】 ★あじの蒲焼 ★スパゲッティサラダ ★白菜の炒め煮	エネルギー:582kcal 食塩:2.3g 【卵】 【乳】 【麦】 ★豚肉の和風ソテー ★切干とひじきの煮物 ★炊き合わせ②	エネルギー:584kcal 食塩:1.8g 【卵】 【乳】 【麦】 ★鮭の味噌マヨ焼 ★大根とさつま揚げの炒め煮 ★さつま芋の旨煮	エネルギー:692kcal 食塩:0.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★クリームシチュー(企画用) ★スパゲッティナポリタン	エネルギー:529kcal 食塩:1.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★オムレツクリームソース ★彩りビーフン ★白菜と豚肉オイスター炒め	エネルギー:592kcal 食塩:2.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:496kcal 食塩:1.8g 【乳】 【麦】 【豆】 ★豚と野菜の味噌炒め ★青葉ときのこの煮浸し ★ミニトマト
夕食	エネルギー:493kcal 食塩:1.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:570kcal 食塩:1.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:496kcal 食塩:1.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★肉じゃが ★煮し鶏と小松菜のゆずおろし ★人参たらこ炒め	エネルギー:551kcal 食塩:1.8g 【乳】 【麦】 【豆】 ★かれのいから揚げ ★五色なます ★なすのオランダ煮	エネルギー:526kcal 食塩:1.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:480kcal 食塩:1.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★白菜と海鮮焼炒め ★かぼちゃのマーボー風 ★マカロニサラダ	エネルギー:473kcal 食塩:2.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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
日付 栄養価/日 朝食	10/08 エネルギー:1486kcal 食塩:5.4g エネルギー:390kcal 食塩:1.1g 【卵】 【麦】 【豆】 ★鶏肉ときのこの甘辛煮 ★インゲンのごまマヨネーズ	10/09 エネルギー:1532kcal 食塩:6.1g エネルギー:375kcal 食塩:0.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★きのこのクリーム煮 ★大根葉と竹輪の玉子とじ	10/10 エネルギー:1520kcal 食塩:5.7g エネルギー:378kcal 食塩:1.0g 【乳】 【麦】 【豆】 ★大豆と鶏の煮物 ★きゅうりと油あげのなます	10/11 エネルギー:1584kcal 食塩:4.2g エネルギー:381kcal 食塩:0.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★春雨カレー炒め ★エリンギとピーマンの金平風	10/12 エネルギー:1300kcal 食塩:4.7g エネルギー:341kcal 食塩:1.0g 【乳】 【麦】 【豆】 ★ちくわとキャベツの味噌炒め ★酢の物	10/13 エネルギー:1559kcal 食塩:5.9g エネルギー:362kcal 食塩:1.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★里芋のこってり煮 ★ツナとわかめの和え物	10/14 エネルギー:1377kcal 食塩:5.9g エネルギー:342kcal 食塩:1.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★れんこんの煮物 ★青菜のピーナツ和え
昼食	エネルギー:518kcal 食塩:1.8g 【卵】 【豆】 ★赤魚の照り焼き ★りんご入りチキチサラダ ★金平ごぼう②	エネルギー:591kcal 食塩:3.0g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏肉のんにく塩焼焼き ★れんこん柚子こしよ炒め ★さつま芋の肉じゃが風	エネルギー:676kcal 食塩:2.6g 【卵】 【乳】 【麦】 ★ドライカレー(企画用) ★お手のサラダ(企画用)	エネルギー:657kcal 食塩:1.9g 【卵】 【豆】 ★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焼炒め ★ミニおでん	エネルギー:490kcal 食塩:2.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★た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	エネルギー:587kcal 食塩:2.3g 【乳】 【麦】 【豆】 ★トンパツおろしぼん酢 ★ちくわとおろしのピリ辛炒め ★さつま芋ほっくり煮	エネルギー:531kcal 食塩:2.3g 【乳】 【麦】 【豆】 ★ホホキの幽庵焼き ★ホホキのマスタード焼き ★ホホきの善し和え ★大豆と野菜のトマト煮
夕食	エネルギー:578kcal 食塩:2.5g 【卵】 【麦】 【豆】 ★チンジャオロース ★えびしゅうまい ★いんげんの柚子こししょうマヨ和	エネルギー:566kcal 食塩:2.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鮭の磯辺焼き ★高菜の炒め物 ★なすの梅和え	エネルギー:466kcal 食塩:2.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏団子のスープ煮 ★竹の子のマーボー炒め ★酢の物②	エネルギー:566kcal 食塩:1.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★メルムニエルタル添え ★なすの揚げ昆布 ★オクラと昆布のゴマ和え	エネルギー:477kcal 食塩:1.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:610kcal 食塩:2.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★さんまのごままぶし ★マーボーキャベツ ★春雨のごまダレ	エネルギー:504kcal 食塩:2.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏肉の韓国風玉子とじ ★青菜の磯和え ★モロヘイヤソテー
日付 栄養価/日 朝食	10/15 エネルギー:1547kcal 食塩:4.9g エネルギー:407kcal 食塩:1.1g 【卵】 【豆】 ★厚揚げの炊き合わせ ★にら卵炒め②	10/16 エネルギー:1514kcal 食塩:5.3g エネルギー:371kcal 食塩:1.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★五目煮豆 ★白菜とハムのサラダ	10/17 エネルギー:1550kcal 食塩:4.5g エネルギー:395kcal 食塩:1.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★五目巾着の炊き合わせ ★オクラの酢物	10/18 エネルギー:1496kcal 食塩:6.0g エネルギー:368kcal 食塩:1.3g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏すき ★オクラと大豆のおかか和え	10/19 エネルギー:1531kcal 食塩:8.2g エネルギー:358kcal 食塩:0.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★薄切りポテトグラタン ★きゅうりの昆布和え	10/20 エネルギー:1410kcal 食塩:4.2g エネルギー:379kcal 食塩:0.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★彩りビーフン ★中華風ごま和え	10/21 エネルギー:1543kcal 食塩:4.4g エネルギー:397kcal 食塩:0.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★白菜と春雨炒め ★なすの胡麻和え
昼食	エネルギー:564kcal 食塩:1.9g 【豆】 ★酢豚風 ★ごぼうのベーコン炒め ★じゃが芋の煮付け	エネルギー:560kcal 食塩:2.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★さわらの香味焼き ★白菜とあさりの煮びたし ★カレークリームバスタ	エネルギー:610kcal 食塩:2.0g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:555kcal 食塩:2.8g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:502kcal 食塩:4.8g 【乳】 【麦】 【豆】 ★海鮮焼焼きそば ★青梗菜とベーコンの炒め煮 ★じゃが芋の煮付け	エネルギー:464kcal 食塩:2.0g 【乳】 【麦】 【豆】 ★ほっけのちゃんちゃん焼き風 ★きのこひじきの中華煮物 ★青菜とエビの塩炒め	エネルギー:639kcal 食塩:2.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★他人丼 ★根野菜の粉ぶし煮 ★白菜と鶏のミルク煮
夕食	エネルギー:576kcal 食塩:1.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★さばの塩焼き ★サラダマカロニ ★人参とツナのカレー炒め	エネルギー:583kcal 食塩:1.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★牛肉おろし煮 ★マゼンタサラダ ★ピーマンのコンソメ炒め	エネルギー:613kcal 食塩:1.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:573kcal 食塩:1.9g 【乳】 【麦】 【豆】 ★豚肉となすのピリ辛炒め ★青梗菜の牽子和え ★高菜のじやご炒め	エネルギー:531kcal 食塩:2.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★ぶりの塩焼き ★ふろふき大根 ★オクラと大豆のおかか和え	エネルギー:567kcal 食塩:1.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏のマリネステーキ ★かぼちゃとれんこんのゴママヨ ★小松菜のさっと煮	エネルギー:507kcal 食塩:1.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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
日付 栄養価/日 朝食	10/22 エネルギー:1518kcal 食塩:4.8g エネルギー:424kcal 食塩:1.8g 【卵】 【豆】 ★エビ団子のキムチチヂ ★シルバーサラダ	10/23 エネルギー:1410kcal 食塩:5.3g エネルギー:385kcal 食塩:1.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★筑前煮 ★もやしとえきのナムル	10/24 エネルギー:1373kcal 食塩:5.5g エネルギー:342kcal 食塩:1.3g 【乳】 【麦】 【豆】 ★高野とからにカマの煮物 ★えきのとしらたきの炒め煮	10/25 エネルギー:1398kcal 食塩:4.6g エネルギー:360kcal 食塩:1.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★ひじきとかぼちゃの煮物 ★きゅうりたらこ和え	10/26 エネルギー:1531kcal 食塩:4.1g エネルギー:374kcal 食塩:1.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★豚のはりはり鍋風 ★青菜ときのこの和え物	10/27 エネルギー:1480kcal 食塩:7.2g エネルギー:365kcal 食塩:1.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★さつま芋の塩焼煮 ★ピーナツ和え	10/28 エネルギー:1450kcal 食塩:5.1g エネルギー:352kcal 食塩:1.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★あさりとまいいたけの玉子とじ ★おかか和え
昼食	エネルギー:667kcal 食塩:1.5g 【卵】 【豆】 ★鶏肉の卵マヨネーズ焼き ★野菜炒め② ★炊き合わせ②	エネルギー:507kcal 食塩:2.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:540kcal 食塩:1.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★和風焼肉 ★キャベツと油揚げのチキチ ★けんちん煮	エネルギー:508kcal 食塩:2.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★揚げ豆腐 ★キャベツと油揚げのチキチ ★大根の味噌揚げ	エネルギー:582kcal 食塩:1.8g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:655kcal 食塩:3.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★散らし寿司(秋) ★鶏のねぎ生姜焼き	エネルギー:527kcal 食塩:2.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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	エネルギー:427kcal 食塩:1.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★きんぴらと野菜の炊き合わせ ★きのこのソテー ★インゲンのごまマヨネーズ	エネルギー:518kcal 食塩:1.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★ほきの磯部焼き ★揚げ出し豆腐 ★ほうれん草のごま浸し	エネルギー:491kcal 食塩:2.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏肉のカレーソテー ★チリメンカン ★白菜の甘酢和え	エネルギー:530kcal 食塩:1.2g 【乳】 【麦】 【豆】 ★鶏肉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	エネルギー:545kcal 食塩:1.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★大根葉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	エネルギー:460kcal 食塩:2.3g 【乳】 【麦】 【豆】 ★さわらの幽庵焼き ★豚肉のトマト回鍋肉 ★マカロニグラタン② ★竹輪のゆかり和え	エネルギー:571kcal 食塩:1.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★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
日付 栄養価/日 朝食	10/29 エネルギー:1293kcal 食塩:4.5g エネルギー:334kcal 食塩:1.4g 【豆】 ★大根とじゃこの煮浸し ★おから	10/30 エネルギー:1595kcal 食塩:5.6g エネルギー:429kcal 食塩:1.8g 【乳】 【麦】 【豆】 ★おくらとなすの肉味噌炒め ★ひじき豆	10/31 エネルギー:1447kcal 食塩:6.0g エネルギー:362kcal 食塩:1.4g 【乳】 【麦】 【豆】 ★チャウダー ★酢の物				
昼食	エネルギー:532kcal 食塩:1.6g 【卵】 【豆】 ★厚揚げと白菜のあんかけ ★たらもサラダ ★えび団子のスープ煮	エネルギー:685kcal 食塩:2.1g 【乳】 【麦】 【豆】 ★牛丼 ★小松菜の炒め物 ★ごぼうのパターソテー	エネルギー:594kcal 食塩:2.6g 【乳】 【麦】 【豆】 ★さんまの塩焼き ★昆布の炒り煮 ★大根金平				
夕食	エネルギー:427kcal 食塩:1.5g 【乳】 【麦】 【豆】 ★メルルーサーのトマトソース ★和風コースロー ★こんにゃくのピリ辛炒め	エネルギー:481kcal 食塩:1.7g 【乳】 【麦】 【豆】 ★オムレツときのこソース ★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	エネルギー:491kcal 食塩:2.0g 【乳】 【麦】 【豆】 ★親子煮 ★わかめと白菜の生姜炒め ★もやしの梅和え				