

2017年 10月 1日 ~ 2017年 11月 11日
施設A -常食-基本食-*

	日	月	火
日付	10/01	10/02	10/03
栄養価/日	エネルギー:1317kcal 食塩:4.9g	エネルギー:1533kcal 食塩:5.2g	エネルギー:1466kcal 食塩:4.3g
朝食	エネルギー:333kcal 食塩:1.1g コ ★青梗菜の炒め煮 ★オクラと昆布のゴマ和え	エネルギー:381kcal 食塩:1.3g コ ★高野の煮合せ ★昆布の佃煮	エネルギー:386kcal 食塩:0.9g コ ★豆のトマト煮 ★なすの胡麻和え
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],豆,鶏,豚 ★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],コ ★鮭の味噌マヨ焼き ★大根とさつま揚げの炒め ★さつま芋の旨煮
夕食	エネルギー:493kcal 食塩:1.6g [乳],コ ★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 ★きのここと絹さや炒め	エネルギー:570kcal 食塩:1.6g [卵],[麦],コ ★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 豆,豚 ★肉じゃが ★蒸し鶏と小松菜のゆずお ★人参たらこ炒め
日付	10/08	10/09	10/10
栄養価/日	エネルギー:1486kcal 食塩:5.4g	エネルギー:1532kcal 食塩:6.1g	エネルギー:1520kcal 食塩:5.7g
朝食	エネルギー:390kcal 食塩:1.1g [卵],コ ★鶏肉ときのこの甘辛煮 ★インゲンのごまマヨネーズ	エネルギー:375kcal 食塩:0.7g [乳],[麦],コ ★きのこのクリーム煮 ★大根葉と竹輪の玉子とじ	エネルギー:378kcal 食塩:1.0g 豆,コ ★大豆と鶏の煮物 ★きゅうりと油あげのなます
昼食	エネルギー:518kcal 食塩:1.8g [卵],豆,り,コ ★赤魚の照り焼き ★りんご入りポテトサラダ ★金平ごぼう②	エネルギー:591kcal 食塩:3.0g 豆,豚 ★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	エネルギー:676kcal 食塩:2.6g [卵],[乳],牛,豆,豚,り ★ドライカレー大豆入り(企 ★お芋のサラダ(企画用)
夕食	エネルギー:578kcal 食塩:2.5g [卵],豆,豚,り,ハ ★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	エネルギー:566kcal 食塩:2.4g 豚,コ ★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 豆,豚,コ ★鶏団子のスープ煮 ★竹の子のマーボー炒め ★酢の物②
日付	10/15	10/16	10/17
栄養価/日	エネルギー:1547kcal 食塩:4.9g	エネルギー:1514kcal 食塩:5.3g	エネルギー:1558kcal 食塩:4.5g
朝食	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	エネルギー:371kcal 食塩:1.2g 豆 ★五目煮豆 ★白菜とハムのサラダ	エネルギー:335kcal 食塩:1.1g ★五目巾着の炊き合わせ ★オクラの酢の物
昼食	エネルギー:564kcal 食塩:1.9g 豆,豚 ★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,鶏 ★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	エネルギー:610kcal 食塩:2.0g [卵],豆,コ ★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
夕食	エネルギー:576kcal 食塩:1.9g [卵],[麦] ★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 ★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	エネルギー:613kcal 食塩:1.4g [卵],[乳],[麦],鶏,豚 ★鮭のクリーム煮 ★小松菜と油揚げの中華煮 ★カリフラワーと卵のサラダ

日付	10/22	10/23	10/24
栄養価/日	エネルギー:1518kcal 食塩:4.8g	エネルギー:1410kcal 食塩:5.3g	エネルギー:1373kcal 食塩:5.5g
朝食	エネルギー:424kcal 食塩:1.6g [卵],豆 ★エビ団子のキムチチゲ ★シルバーサラダ	エネルギー:385kcal 食塩:1.5g 豆,コ ★筑前煮 ★もやしとえのきのナムル	エネルギー:342kcal 食塩:1.3g コ ★高野とかにカマの煮物 ★えのきとしらたきの炒め物
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 [卵],豆,鶏,コ ★カレイのゴマ焼き ★ミモザサラダ ★さつま芋のピリ辛そば	エネルギー:540kcal 食塩:1.6g 豆,豚 ★和風焼肉 ★里芋の柚子味噌煮 ★けんちん煮
夕食	エネルギー:427kcal 食塩:1.7g [卵],[乳],コ ★きんちゃくと野菜の炊き合わせ ★きのこのソテー ★インゲンのごまマヨネーズ	エネルギー:518kcal 食塩:1.7g 豆,豚,コ ★豚肉とかぼちゃの煮物 ★青梗菜の炒め物② ★ブロッコリーのナムル風	エネルギー:491kcal 食塩:2.6g 豆,コ ★ほきの磯部焼き ★揚げ出し豆腐 ★ほうれん草のごま浸し
日付	10/29	10/30	10/31
栄養価/日	エネルギー:1293kcal 食塩:4.5g	エネルギー:1595kcal 食塩:5.6g	エネルギー:1447kcal 食塩:6.0g
朝食	エネルギー:334kcal 食塩:1.4g 豆 ★大根とじゃこの煮浸し ★おから	エネルギー:429kcal 食塩:1.8g 豆,豚 ★おくらとなすの肉味噌炒め ★ひじき豆	エネルギー:362kcal 食塩:1.4g [乳],[麦] ★チャウダー ★酢の物
昼食	エネルギー:532kcal 食塩:1.6g [卵],鶏 ★厚揚げと白菜のあんかけ ★タラモサラダ ★えび団子のスープ煮	エネルギー:685kcal 食塩:2.1g [乳],豆 ★牛丼 ★小松菜の炒め物 ★ごぼうのバターソテー	エネルギー:594kcal 食塩:2.6g [卵],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 ★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	エネルギー:481kcal 食塩:1.7g 豚,コ ★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	エネルギー:491kcal 食塩:2.0g [卵] ★親子煮 ★わかめと白菜の生姜炒め ★もやしの梅和え

水 10/04	木 10/05	金 10/06
エネルギー:1604kcal 食塩:3.8g	エネルギー:1385kcal 食塩:4.3g	エネルギー:1411kcal 食塩:4.6g
エネルギー:361kcal 食塩:1.1g	エネルギー:330kcal 食塩:0.7g	エネルギー:339kcal 食塩:0.7g
豆	[麦],豆,豚,コ	豆,コ
★中華風五目煮 ★青菜のピーナツ和え	★じゃが芋の煮付け ★海藻和え	★ごぼうと昆布ごま炒め ★絹さやの土佐和え
エネルギー:692kcal 食塩:0.9g	エネルギー:529kcal 食塩:1.9g	エネルギー:592kcal 食塩:2.5g
[乳],[麦],豆,鶏,豚	[乳],[麦],豆,鶏,豚,リ,ハ	[麦],豆,豚,コ
★クリームシチュー(企画用) ★スパゲッティナポリタン	★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	★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:551kcal 食塩:1.8g	エネルギー:526kcal 食塩:1.7g	エネルギー:480kcal 食塩:1.4g
[卵],コ	[卵],[麦],豆,鶏,豚,コ	[卵],[麦],[エヒ],イ,豆,コ
★かれのいから揚げ ★五色なます ★なすのオランダ煮	★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	★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
10/11	10/12	10/13
エネルギー:1584kcal 食塩:4.2g	エネルギー:1308kcal 食塩:4.7g	エネルギー:1559kcal 食塩:5.9g
エネルギー:361kcal 食塩:0.7g	エネルギー:341kcal 食塩:1.0g	エネルギー:362kcal 食塩:1.1g
豆,コ		豆,コ
★春雨カレー炒め ★エリンギとピーマンの金平風	★ちくわとキャベツの味噌炒め ★酢の物	★里芋のこってり煮 ★ツナとわかめの和え物
エネルギー:657kcal 食塩:1.9g	エネルギー:490kcal 食塩:2.1g	エネルギー:587kcal 食塩:2.3g
[卵],豆,リ	豆,コ	[卵],[乳],[麦],牛,豆,鶏,豚,リ,コ
★牛肉と玉ねぎのケチャップソテ ★いんげんとしめじの塩麴炒め ★ミニおでん	★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	★ハンバーグおろしぽん酢 ★ちくわともやしのピリ辛炒め ★さつま芋ほっくり煮
エネルギー:566kcal 食塩:1.6g	エネルギー:477kcal 食塩:1.6g	エネルギー:610kcal 食塩:2.5g
[卵],[乳],[麦],豆,コ	豚	豆,鶏,リ,コ,ハ
★メルのムニエルタル添え ★なすの揚げだし ★オクラと昆布のゴマ和え	★豚肉ときのこの旨煮 ★こんにやくと玉ねぎ生姜焼き ★ブロッコリーとろろ和え	★さんまのごままぶし ★マーボーキャベツ ★春雨のごまダレ
10/18	10/19	10/20
エネルギー:1496kcal 食塩:6.0g	エネルギー:1391kcal 食塩:8.2g	エネルギー:1410kcal 食塩:4.2g
エネルギー:368kcal 食塩:1.3g	エネルギー:358kcal 食塩:0.9g	エネルギー:379kcal 食塩:0.7g
豆	[卵],[乳],[麦],豆,鶏	豆,コ
★鶏すき ★オクラと大豆のおかか和え	★薄切りポテトグラタン ★きゅうりの昆布和え	★彩りビーフン ★中華風ごま和え
エネルギー:555kcal 食塩:2.8g	エネルギー:502kcal 食塩:4.8g	エネルギー:464kcal 食塩:2.0g
[卵],コ	[エヒ],イ,豆	[卵],[乳],豆,リ,ハ
★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	★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	★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
エネルギー:573kcal 食塩:1.9g	エネルギー:531kcal 食塩:2.5g	エネルギー:567kcal 食塩:1.5g
豆,豚,コ	豆,コ	[卵],コ
★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	★ぶりの塩焼き ★ふろふき大根 ★オクラと大豆のおかか和え	★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

土	
10/07	
エネルギー:1280kcal 食塩:5.6g	
エネルギー:311kcal 食塩:0.9g	
コ	
★根菜のごま煮	
★きゅうりとオクラおかか和え	
エネルギー:496kcal 食塩:1.8g	
豆,豚	
★豚と野菜の味噌炒め	
★青菜ときのこの煮浸し	
★ミニポトフ	
エネルギー:473kcal 食塩:2.9g	
豆,コ	
★ほっけの幽庵焼き	
★エビとトマトのスパゲッティー	
★さつま芋の白和え	
10/14	
エネルギー:1377kcal 食塩:5.9g	
エネルギー:342kcal 食塩:1.5g	
コ	
★れんこんの煮物	
★青菜のピーナッツ和え	
エネルギー:531kcal 食塩:2.3g	
[卵],[麦],豆,鶏,豚,り	
★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	
エネルギー:504kcal 食塩:2.1g	
[卵]	
★鶏肉の韓国風玉子とじ	
★青菜の磯和え	
★モロヘイヤソテー	
10/21	
エネルギー:1543kcal 食塩:4.4g	
エネルギー:397kcal 食塩:0.9g	
コ	
★白菜と春雨炒め	
★なすの胡麻和え	
エネルギー:639kcal 食塩:2.4g	
[卵],[乳],豆,鶏,豚	
★他人丼	
★根野菜の粉ぶし煮	
★白菜と鶏のミルク煮	
エネルギー:507kcal 食塩:1.1g	
[卵],[麦],コ	
★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	

10/28

エネルギー:1450kcal 食塩:5.1g

エネルギー:352kcal 食塩:1.4g

[卵],豆

- ★あさりとまいたけの玉子とじ
- ★おかか和え

エネルギー:527kcal 食塩:2.2g

豆,ゴ

- ★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

エネルギー:571kcal 食塩:1.5g

[卵],[乳],[麦],豆,鶏,豚,ゴ

- ★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