

2017年 7月 30日 ~ 2017年 9月 9日

施設A -常食-基本食-\*

	日	月	火	水	木	金	土
**日付**			08/01	08/02	08/03	08/04	08/05
栄養価/日			エネルギー:1477kcal 食塩:4.8g	エネルギー:1453kcal 食塩:5.9g	エネルギー:1397kcal 食塩:6.1g	エネルギー:1586kcal 食塩:4.4g	エネルギー:1436kcal 食塩:4.7g
朝食			エネルギー:393kcal 食塩:0.9g [卵] ★じゃが芋とソーセージのマスタード ★人参たらこ炒め	エネルギー:357kcal 食塩:0.8g 豚 ★インゲンと豚の味噌炒め ★えのきの酢の物	エネルギー:361kcal 食塩:1.3g 豆,り,パ,ゴ ★厚揚げときのこのピリ辛炒め ★ブロッコリーとかにかま炒め	エネルギー:361kcal 食塩:0.7g [卵]豆,豚,ゴ ★かぼちゃのいとこ煮 ★オクラの酢の物	エネルギー:352kcal 食塩:1.0g [卵][麦]豆,豚,ゴ ★高野とえびの卵とじ ★海藻和え
昼食			エネルギー:597kcal 食塩:2.0g 豆 ★牛肉とじゃが芋のトマト煮 ★冬瓜のあんかけ ★キャベツのスープ煮	エネルギー:582kcal 食塩:3.8g [卵] 豚,ゴ ★散らし寿司 ★きんちやくと野菜の炊き合わせ	エネルギー:588kcal 食塩:2.8g 豚,ゴ ★カレイのゴマ焼き ★里芋と豚の旨煮 ★ベーコンと茄子のトマト炒め	エネルギー:660kcal 食塩:2.5g [卵]豆,豚,ゴ ★塩ダレ豚丼 ★煮菜 ★かに玉風	エネルギー:509kcal 食塩:1.9g [卵]豆,ゴ ★あじの磯辺焼き ★ミモザサラダ ★切干とツナの炒め物
夕食			エネルギー:487kcal 食塩:1.9g [卵][乳][エヒ] ★ホキの揚げ煮 ★切干大根煮 ★エリンギと卵のバター醤油炒め	エネルギー:514kcal 食塩:1.3g [麦]豆,ゴ ★鶏肉のカレー焼き ★キャベツとめかぶおおかか和え ★糸こんにやくとツナの金平	エネルギー:448kcal 食塩:2.0g り,パ,ゴ ★厚揚げの酢豚風 ★小松菜の炒め煮 ★いんげんのごま和え	エネルギー:565kcal 食塩:1.2g 豆,ゴ ★太刀魚のハーブ焼き ★ごぼうときのこの煮物 ★キャベツの昆布和え	エネルギー:575kcal 食塩:1.8g 豆,豚,ゴ ★豚肉となすのピリ辛炒め ★五目煮豆 ★もやしマスタード和え
**日付**	08/06	08/07	08/08	08/09	08/10	08/11	08/12
栄養価/日	エネルギー:1500kcal 食塩:6.0g	エネルギー:1551kcal 食塩:5.5g	エネルギー:1461kcal 食塩:5.2g	エネルギー:1476kcal 食塩:5.7g	エネルギー:1583kcal 食塩:7.2g	エネルギー:1406kcal 食塩:4.2g	エネルギー:1458kcal 食塩:5.3g
朝食	エネルギー:360kcal 食塩:1.2g ゴ ★じゃが芋の煮付け ★竹輪とこんにやくの金平風	エネルギー:391kcal 食塩:1.2g [卵]豆 ★あさりとまいたけの玉子とじ ★人参とハムのマスタードマヨ和え	エネルギー:370kcal 食塩:1.0g 豆 ★けんちん煮 ★なすの梅和え	エネルギー:360kcal 食塩:0.8g 豆,ゴ ★ごぼうと昆布ごま炒め ★エリンギとピーマンの金平風	エネルギー:316kcal 食塩:0.7g ★ミニポトフ ★いんげんのピーナッツ和え	エネルギー:370kcal 食塩:1.1g 豆 ★厚揚げとキャベツの炒め物 ★モロヘイヤと竹輪の梅和え	エネルギー:316kcal 食塩:1.4g 豆,ゴ ★ひじきの煮物 ★ほうれん草のじゃこ和え
昼食	エネルギー:560kcal 食塩:2.6g [乳][麦]豆,鶏 ★鶏肉のにんにく塩麹焼き ★きのこのクリーム煮 ★五目巾着の炊き合わせ	エネルギー:567kcal 食塩:2.9g 豆,ゴ ★さわらの田楽 ★ごぼうのベーコン炒め ★ビーフン炒め	エネルギー:573kcal 食塩:2.0g [卵]豆,豚,ゴ ★豚肉とかぼちゃの煮物 ★ほうれん草とひじきのサラダ ★炒り鶏豆板醤煮込み	エネルギー:570kcal 食塩:2.7g [乳]豚,ゴ ★たらの梅ごま焼き ★たらこスパゲッティ ★厚揚げ甜麺醬炒め	エネルギー:736kcal 食塩:3.5g [乳][麦]牛,豆,鶏,豚 ★夏野菜カレー ★シーザーサラダ	エネルギー:496kcal 食塩:1.8g [卵]豆,ゴ ★ほっけの塩焼き ★五目きんぴら ★厚揚げのカツ煮風	エネルギー:629kcal 食塩:2.4g 豆,豚,ゴ ★豚の塩麹生姜焼き ★さつま芋のツナカレー煮 ★高野の煮合せ
夕食	エネルギー:580kcal 食塩:2.2g ゴ ★ぶりの煮付け ★エビとれんこんのハーブ炒め ★オクラと昆布のゴマ和え	エネルギー:593kcal 食塩:1.4g [乳]ゴ ★牛肉クリーム炒め ★炊き合わせ ★酢の物	エネルギー:518kcal 食塩:2.2g [卵][麦]豆,豚,り,パ ★白身魚の味噌マヨ焼き ★豚肉ときのこの中華炒め ★キャベツのカレー浸し	エネルギー:546kcal 食塩:2.2g [卵] ★鶏肉の韓国風玉子とじ ★じゃが芋とピーマンのソテー ★えのきとオクラのわさび和え	エネルギー:531kcal 食塩:3.0g [麦]豆,鶏,豚,り,パ ★あじのオイスター照り焼き ★えびの青しそ和え ★きのこ豆苗の塩麹炒め	エネルギー:540kcal 食塩:1.3g [卵][乳]豚 ★豚しゃぶ梅タシかけ ★かぼちゃのバター焼き ★キャベツとツナのバスタサラダ	エネルギー:513kcal 食塩:1.5g [麦]豆 ★ささの竜田揚げ ★キャベツとめかぶおおかか和え ★いんげんと豚ミンチの香味炒め
**日付**	08/13	08/14	08/15	08/16	08/17	08/18	08/19
栄養価/日	エネルギー:1446kcal 食塩:5.0g	エネルギー:1381kcal 食塩:5.2g	エネルギー:1380kcal 食塩:4.7g	エネルギー:1482kcal 食塩:4.2g	エネルギー:1560kcal 食塩:4.0g	エネルギー:1407kcal 食塩:4.3g	エネルギー:1425kcal 食塩:4.7g
朝食	エネルギー:310kcal 食塩:1.4g [麦]豆,鶏,豚,り ★冬瓜スープ煮 ★海藻サラダ	エネルギー:341kcal 食塩:1.0g ★里芋の味噌かけ ★かにかまの酢の物	エネルギー:374kcal 食塩:0.7g [卵]豆 ★ツナとごぼうの炒め煮 ★シルバーサラダ	エネルギー:315kcal 食塩:0.9g 豆 ★冬瓜の煮物 ★オクラと大豆のおおかか和え	エネルギー:330kcal 食塩:0.7g 豆,り ★カラピーマンのソース炒め ★こんにやくとさつま揚げの金平風	エネルギー:349kcal 食塩:0.8g 豆 ★野菜炒め ★豆苗とベーコン炒め	エネルギー:365kcal 食塩:0.7g [卵]豆 ★もやしのチャンプルー ★コールスロー
昼食	エネルギー:587kcal 食塩:1.5g [卵][乳][麦]豆,ゴ ★メルのムニエルタルタル添え ★洋風炒り豆腐 ★れんこんの煮物	エネルギー:513kcal 食塩:2.1g 豆,豚 ★肉じゃが ★青菜とじゃこの煮びたし ★炊き合わせ②	エネルギー:501kcal 食塩:2.4g ゴ ★赤魚の幽庵焼き ★いんげんとしめじの塩麹炒め ★ベーコンと茄子のトマト炒め	エネルギー:558kcal 食塩:1.5g ゴ ★鶏のレモンバジル照り焼き ★拌三条 ★じゃがいもと竹輪の煮物	エネルギー:650kcal 食塩:1.4g [卵]牛,豆,豚,り ★タコライス ★スパゲッティサラダ ★厚揚げと青菜の炒め煮	エネルギー:501kcal 食塩:2.1g ★オムレツミートソース ★青菜ときのこの煮浸し ★かぼちゃのいとこ煮	エネルギー:586kcal 食塩:2.7g 豆,ゴ ★鶏肉のごま味噌焼き ★豆と野菜の炒め煮 ★大根とツナの炒め物
夕食	エネルギー:549kcal 食塩:2.1g 豆,り,パ,ゴ ★鶏の照り煮 ★華風炒め ★大豆サラダ	エネルギー:527kcal 食塩:2.1g 鮭 ★焼き鮭ののろかけ ★なすのひき肉炒め ★めかぶ酢の物	エネルギー:505kcal 食塩:1.6g [麦]豆,豚,り,パ,ゴ ★豚肉の五目うま煮 ★キャベツのブイヨンスープ煮 ★れんこんのゆかり和え	エネルギー:609kcal 食塩:1.8g [卵]豆 ★ぶりのねぎだれ焼き ★かぼちゃサラダ ★カリフラワーのカレー炒め	エネルギー:580kcal 食塩:1.9g 豆,ゴ ★鶏肉ときのこのピリ辛炒め ★高野の含め煮 ★昆布とツナのサワー漬け	エネルギー:557kcal 食塩:1.4g [卵]豆,り,パ,ゴ ★太刀魚のマスタード焼き ★キャベツとじゃこのオイスター炒め ★きのこのゴマ酢和え	エネルギー:474kcal 食塩:1.3g 豆 ★厚揚げの和風麻婆 ★青菜の煮浸し ★オクラの酢の物
**日付**	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	08/25	08/26
栄養価/日	エネルギー:1371kcal 食塩:6.4g	エネルギー:1490kcal 食塩:4.2g	エネルギー:1475kcal 食塩:5.6g	エネルギー:1395kcal 食塩:4.0g	エネルギー:1439kcal 食塩:4.7g	エネルギー:1436kcal 食塩:5.9g	エネルギー:1429kcal 食塩:3.9g
朝食	エネルギー:370kcal 食塩:1.5g [卵] ★里芋の塩味煮 ★いんげんの柚子こしょうマヨ和え	エネルギー:385kcal 食塩:1.1g 豚,ゴ ★おくらとなすの肉味噌炒め ★酢の物③	エネルギー:368kcal 食塩:1.4g 豆 ★筑前煮 ★白菜の生姜和え②	エネルギー:341kcal 食塩:0.5g ★青菜ときのこの煮浸し ★揚げ茄子のポン酢かけ	エネルギー:374kcal 食塩:1.1g [卵]ゴ ★かぼちゃとつくねのあっさり煮 ★大根菜と竹輪の玉子とじ	エネルギー:333kcal 食塩:1.1g [麦]豆,り,ゴ ★金平ごぼう ★白菜とかにかまのサラダ	エネルギー:350kcal 食塩:0.7g [乳][麦]豆,鶏,ゴ ★クラムチャウダー ★いんげんのごま和え
昼食	エネルギー:506kcal 食塩:2.6g [卵]豆 ★ほきのみりん焼き② ★スパゲッティナポリタン ★あさりとまいたけの玉子とじ	エネルギー:585kcal 食塩:1.7g [卵][乳][麦]豆,ゴ ★鶏の海苔パン粉焼き ★金平ごぼう ★青菜と高野煮	エネルギー:494kcal 食塩:2.3g 豚 ★五目冷やし中華 ★豚肉と大根の煮物	エネルギー:544kcal 食塩:2.1g 豆,ゴ ★鮭の塩焼き ★イタリ風ツナサラダ ★ひじきの煮物	エネルギー:567kcal 食塩:2.3g 豆,豚,ゴ ★豚肉の甘辛炒め ★昆布とツナの炒り煮 ★じゃがの煮ころがし	エネルギー:610kcal 食塩:2.4g [卵]豆,豚,ゴ ★ぶりの柚子風味照り焼き ★きのこのピリ辛ごま炒め ★小松菜チャンプルー	エネルギー:539kcal 食塩:1.8g [卵][乳][麦]牛,豆,鶏,豚,ゴ ★ハンバーグおろしぼん酢 ★マセドアンサラダ ★ごぼうの甘辛煮
夕食	エネルギー:495kcal 食塩:2.3g 豚,ゴ ★豚肉のおろし煮 ★青菜のじゃこ和え ★人参としめじの甘辛煮	エネルギー:520kcal 食塩:1.4g [卵]豆,ゴ ★ほっけの生姜醤油焼き ★さつま芋のサラダ ★鮭としらたきのごま炒め	エネルギー:613kcal 食塩:1.9g [卵][乳][麦]豆,り ★鶏肉ケチャップ煮 ★白身魚のフライ ★酢の物	エネルギー:510kcal 食塩:1.4g ★根菜とひき肉のしぐれ煮 ★豆苗と春雨の炒め物 ★梅おおかか和え	エネルギー:498kcal 食塩:1.3g [乳][麦]豆,豚,り ★たらのカレームニエル ★ポークチャップ ★インゲンのたらこ和え	エネルギー:493kcal 食塩:2.4g 豆 ★肉団子の甘酢あんかけ ★ラタトゥイウ ★かに風味サラダ	エネルギー:540kcal 食塩:1.4g [卵]豆,ゴ ★さわらの西京焼き ★かぼちゃとれんこんのゴママヨサ ★なすとピーマンのみそ炒め
**日付**	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31		
栄養価/日	エネルギー:1455kcal 食塩:4.4g	エネルギー:1529kcal 食塩:4.9g	エネルギー:1404kcal 食塩:5.7g	エネルギー:1344kcal 食塩:4.7g	エネルギー:1408kcal 食塩:5.0g		
朝食	エネルギー:365kcal 食塩:0.8g 豆,ゴ ★麻婆春雨 ★ピーマンのコンソメ炒め	エネルギー:376kcal 食塩:1.3g [卵]豆 ★五目炒り豆腐 ★人参とツナのカレー炒め	エネルギー:327kcal 食塩:1.3g 豆,ゴ ★ひじきの煮物 ★酢の物④	エネルギー:314kcal 食塩:0.7g [乳]豆,ゴ ★いんげんの香味炒め ★ブロッコリーのごまチーズ和え	エネルギー:345kcal 食塩:1.0g ゴ ★炊き合わせ ★青菜のナムル		
昼食	エネルギー:551kcal 食塩:1.7g [卵]豆,ゴ ★鶏肉のねぎ塩焼き ★キャベツと卵のゴマダレサラダ ★昆布と切干の炒め煮	エネルギー:611kcal 食塩:1.8g [麦]牛,豚 ★太刀魚の梅かつお焼き ★ほうれん草とひき肉ソテー ★さつま芋甘煮	エネルギー:548kcal 食塩:2.1g [卵][乳]豚 ★豚とれんこんの照り煮 ★青菜の煮浸し ★鶏団子のカレークリーム煮	エネルギー:517kcal 食塩:2.0g [乳]豆 ★赤魚の塩焼き ★じゃがいものじゃこバター ★ごぼうとひき肉の金平風	エネルギー:589kcal 食塩:2.4g [卵] ★洋風親子丼 ★小松菜と油揚げの味噌煮 ★里芋の塩味煮		
夕食	エネルギー:539kcal 食塩:1.9g [卵][エヒ]豆,豚 ★八宝菜 ★野菜コロケ ★オクラとめかぶおおかか和え	エネルギー:542kcal 食塩:1.8g 豆,豚 ★肉豆腐 ★ビーンズサラダ ★洋風切りれん根	エネルギー:529kcal 食塩:2.3g 豆 ★あじの蒲焼 ★かぼちゃのレーズン煮 ★白菜とハムのサラダ	エネルギー:513kcal 食塩:2.0g [麦]豆,豚,ゴ ★鶏肉のあっさり煮 ★ツナサラダ ★おから	エネルギー:474kcal 食塩:1.6g [卵]豆,ゴ ★かれいの漬け焼き ★ひじきれん根サラダ ★カレーソテー		