

常食(パン食) 献立だより 2024年



①

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月1日	2	3	4	5	6	7
朝食	パン カニカマ入りだし巻き卵 豚肉といんげんのトマトスープ	パン 照り焼き風肉団子 カリフラワーとウインナーのスープ	パン プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜の麦味噌和え 特製ココア	パン 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ カルシウムミルク	パン 千草焼き 白菜とベーコンのスープ	パン ボロニアソーセージ クラムチャウダー	パン 擬製豆腐 ウインナーとほうれん草のポトフ
	エネルギー:310kcal 蛋白:13.7g 脂質:13.6g 食塩:1.58g	エネルギー:381kcal 蛋白:12.4g 脂質:17.0g 食塩:1.83g	エネルギー:334kcal 蛋白:11.9g 脂質:10.1g 食塩:1.79g	エネルギー:406kcal 蛋白:16.4g 脂質:14.9g 食塩:1.78g	エネルギー:289kcal 蛋白:9.6g 脂質:13.5g 食塩:1.83g	エネルギー:311kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.3g 食塩:1.96g	エネルギー:292kcal 蛋白:9.1g 脂質:11.2g 食塩:1.76g
昼食	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 油淋鶏(ユリソテー)(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとしいたけの麺ナمل和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティーサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	稲荷寿司 セタソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ
	エネルギー:563kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.1g 食塩:2.65g	エネルギー:495kcal 蛋白:24.7g 脂質:13.2g 食塩:2.21g	エネルギー:563kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.1g 食塩:2.44g	エネルギー:591kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.3g 食塩:3.18g	エネルギー:542kcal 蛋白:22.2g 脂質:18.6g 食塩:2.41g	エネルギー:567kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.8g 食塩:2.16g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.5g 食塩:4.01g
おやつ	手作りマドレーヌ	デザートムース	みるくまんじゅう	手作りベリーパウダーケーキ(ブルーベリー)	<入所>ババロア(紅茶風味) <デイ>セタ星形三色ゼリー	手作り冷やししるこ(あられ)	セタ星形三色ゼリー
	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:71kcal 蛋白:1.6g 脂質:1.7g 食塩:0.32g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:144kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.32g	エネルギー:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネルギー:52kcal 蛋白:0g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
夕食	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 色寒天(パイン缶添え)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ)	御飯 さわらの照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢和え 赤だし(白ねぎ・人参)	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け
	エネルギー:488kcal 蛋白:23.0g 脂質:12.8g 食塩:1.60g	エネルギー:564kcal 蛋白:19.4g 脂質:22.2g 食塩:2.20g	エネルギー:499kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.2g 食塩:2.37g	エネルギー:468kcal 蛋白:22.4g 脂質:9.5g 食塩:1.90g	エネルギー:532kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.1g 食塩:2.73g	エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.3g 食塩:1.77g	エネルギー:541kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.4g 食塩:1.98g
計	エネルギー:1506kcal 蛋白:64.8g 脂質:54.3g 食塩:6.05g	エネルギー:1511kcal 蛋白:58.1g 脂質:54.1g 食塩:6.56g	エネルギー:1530kcal 蛋白:56.4g 脂質:51.6g 食塩:6.65g	エネルギー:1609kcal 蛋白:63.1g 脂質:57.6g 食塩:7.18g	エネルギー:1446kcal 蛋白:53.2g 脂質:49.8g 食塩:7.02g	エネルギー:1485kcal 蛋白:58.6g 脂質:48.7g 食塩:5.92g	エネルギー:1434kcal 蛋白:51.8g 脂質:46.4g 食塩:7.79g

常食(パン食) 献立だより 2024年



②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月8日	9	10	11	12	13	14
朝食	パン 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) カリフラワーとベーコンのスープ	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしとしめじの塩麹ドレサラダ 特製アップルジュース	パン ほうれん草とベーコンのソテー 白菜と鶏肉の豆乳スープ	パン 磯巻き卵 じゃがいもと鶏肉のスープ	パン 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜と豚肉のカレースープ	パン カリフラワーといんげんのおからサラダ キャベツとウインナーのスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え カルシウムミルク
	エネルギー:360kcal 蛋白:11.8g 脂質:18.4g 食塩:2.11g	エネルギー:424kcal 蛋白:13.1g 脂質:14.1g 食塩:1.77g	エネルギー:328kcal 蛋白:13.0g 脂質:17.3g 食塩:2.20g	エネルギー:326kcal 蛋白:13.8g 脂質:13.2g 食塩:1.27g	エネルギー:315kcal 蛋白:10.0g 脂質:14.5g 食塩:1.64g	エネルギー:318kcal 蛋白:9.0g 脂質:11.8g 食塩:1.78g	エネルギー:397kcal 蛋白:19.5g 脂質:18.8g 食塩:1.52g
昼食	夏野菜カレー(牛肉) 小松菜の和風ドレ和え 手作りぶどうゼリー	御飯 とんかつ(おろしあん) ひじきとじゃがいもの煮物【山梨県郷土料理】 味噌汁(しろな・人参)いりこ風味 胡瓜の浅漬け風	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)白味噌仕立て 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁(もやし・平天)	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参)いりこ風味 フルーツ(オレンジ)
	エネルギー:542kcal 蛋白:15.4g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	エネルギー:536kcal 蛋白:17.5g 脂質:15.1g 食塩:2.27g	エネルギー:473kcal 蛋白:27.0g 脂質:21.5g 食塩:4.18g	エネルギー:453kcal 蛋白:13.5g 脂質:8.5g 食塩:2.47g	エネルギー:502kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.08g	エネルギー:509kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.4g 食塩:2.57g	エネルギー:540kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.3g 食塩:1.95g
おやつ	手作り紅茶パウンドケーキ	もっちりたい焼き	<入所>ケーキ <デイ>あんシュー(栗あん)	おかしなバナナ	手作り水ようかん	手作りきなこシフォンカップケーキ	ふんわりロールケーキ(黒糖)
	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g	エネルギー:102kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.5g 食塩:0.05g	エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g
夕食	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 回鍋肉(ホイコウロウ) 松風焼き いんげんとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 パンガシウスの煮付 れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネルギー:452kcal 蛋白:25.9g 脂質:9.7g 食塩:2.10g	エネルギー:501kcal 蛋白:28.2g 脂質:10.2g 食塩:2.38g	エネルギー:565kcal 蛋白:22.0g 脂質:16.6g 食塩:1.79g	エネルギー:626kcal 蛋白:25.9g 脂質:28.0g 食塩:1.78g	エネルギー:556kcal 蛋白:22.4g 脂質:23.4g 食塩:2.14g	エネルギー:605kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.9g 食塩:1.94g	エネルギー:483kcal 蛋白:22.3g 脂質:12.3g 食塩:1.80g
計	エネルギー:1515kcal 蛋白:55.2g 脂質:56.2g 食塩:6.92g	エネルギー:1601kcal 蛋白:61.4g 脂質:45.1g 食塩:6.58g	エネルギー:1468kcal 蛋白:63.3g 脂質:59.9g 食塩:8.22g	エネルギー:1562kcal 蛋白:56.0g 脂質:54.7g 食塩:5.61g	エネルギー:1448kcal 蛋白:55.1g 脂質:54.9g 食塩:5.90g	エネルギー:1506kcal 蛋白:60.4g 脂質:53.7g 食塩:6.37g	エネルギー:1475kcal 蛋白:59.2g 脂質:52.9g 食塩:5.32g

常食(パン食) 献立だより 2024年



③

	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月15日	16	17	18	19	20	21
朝食	パン ほうれん草のオムレツ 里芋とベーコンのスープ	パン カリフラワーとウインナーのソテー マカロニサラダ カルシウムミルク	パン だし巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ	パン うまい菜とベーコンのソテー 人参とパプリカのポタージュスープ	パン チキンナゲット(トマトソース) 白菜と豚肉のスープ	パン 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのパンパンドレサラダ 特製オレンジジュース	パン 鶏つみれの煮物 ウインナーとセロリの豆乳スープ
	エネルギー:299kcal 蛋白:9.9g 脂質:13.4g 食塩:1.83g	エネルギー:435kcal 蛋白:17.3g 脂質:14.9g 食塩:1.47g	エネルギー:292kcal 蛋白:14.9g 脂質:12.0g 食塩:1.77g	エネルギー:382kcal 蛋白:10.2g 脂質:17.6g 食塩:1.62g	エネルギー:342kcal 蛋白:14.5g 脂質:15.1g 食塩:1.86g	エネルギー:366kcal 蛋白:11.5g 脂質:13.7g 食塩:1.31g	エネルギー:333kcal 蛋白:15.4g 脂質:14.4g 食塩:2.12g
昼食	御飯 ホキのグリル(地中海風ソース) 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー缶添え)	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	御飯 焼そばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麴) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)
	エネルギー:458kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.7g 食塩:1.89g	エネルギー:536kcal 蛋白:28.2g 脂質:11.7g 食塩:3.49g	エネルギー:549kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	エネルギー:458kcal 蛋白:18.5g 脂質:23.0g 食塩:3.55g	エネルギー:439kcal 蛋白:17.5g 脂質:12.8g 食塩:3.83g	エネルギー:569kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.6g 食塩:2.22g	エネルギー:560kcal 蛋白:15.0g 脂質:23.7g 食塩:1.93g
おやつ	<入所>あんシュウ(よもぎあん) <デイ>和菓子	<入所>アイス <デイ>ケーキ	<入所>スイートポテト <デイ>ケーキ	<入所>酒まんじゅう <デイ>ケーキ	<入所>デザートムース <デイ>ケーキ	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りアセロラゼリー
	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:89kcal 蛋白:0.9g 脂質:1.2g 食塩:0.03g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:66kcal 蛋白:16.0g 脂質:1.7g 食塩:0.28g	エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕食	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の揚げ物(オニオンソース) 金平ごぼう 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)白味噌仕立て	御飯 鶏の豆鼓蒸し ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・大根) きざみ高菜	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
	エネルギー:621kcal 蛋白:22.4g 脂質:29.1g 食塩:2.51g	エネルギー:469kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.8g 食塩:2.25g	エネルギー:549kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.9g 食塩:1.81g	エネルギー:577kcal 蛋白:28.4g 脂質:21.3g 食塩:2.71g	エネルギー:574kcal 蛋白:22.0g 脂質:24.1g 食塩:2.73g	エネルギー:535kcal 蛋白:22.3g 脂質:17.0g 食塩:2.80g	エネルギー:509kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.7g 食塩:1.78g
計	エネルギー:1477kcal 蛋白:58.6g 脂質:54.2g 食塩:6.33g	エネルギー:1529kcal 蛋白:72.8g 脂質:40.6g 食塩:7.24g	エネルギー:1460kcal 蛋白:60.6g 脂質:47.9g 食塩:6.17g	エネルギー:1539kcal 蛋白:58.2g 脂質:62.2g 食塩:7.93g	エネルギー:1421kcal 蛋白:70.0g 脂質:53.7g 食塩:8.70g	エネルギー:1631kcal 蛋白:57.8g 脂質:61.2g 食塩:6.46g	エネルギー:1434kcal 蛋白:54.7g 脂質:55.8g 食塩:5.85g

常食(パン食) 献立だより 2024年



④

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月22日	23	24	25	26	27	28
朝食	パン 洋風だし巻き卵 うまい菜と豚肉のカレースープ	パン かに玉 白菜と鶏肉のスープ	パン ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え 特製ももジュース	パン 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味ドレサラダ カルシウムミルク	パン ハムチーズピカタ キャベツと鶏肉のスープ	パン ほうれん草とベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ	パン でんぶ入りだし巻き卵 ウインナーといんげんのスープ
	エネルギー:291kcal 蛋白:12.7g 脂質:12.5g 食塩:1.59g	エネルギー:341kcal 蛋白:11.3g 脂質:13.8g 食塩:1.58g	エネルギー:352kcal 蛋白:11.7g 脂質:11.2g 食塩:1.30g	エネルギー:414kcal 蛋白:15.6g 脂質:17.8g 食塩:1.18g	エネルギー:296kcal 蛋白:11.0g 脂質:13.7g 食塩:1.81g	エネルギー:345kcal 蛋白:10.0g 脂質:16.8g 食塩:1.88g	エネルギー:346kcal 蛋白:12.8g 脂質:12.3g 食塩:1.91g
昼食	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 ぶどう(デラウェア)	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとちくわのごまドレサラダ すまし汁(ソーメン)	うな井 ひじきと豚肉の炒め煮 赤だし(大根・チンゲン菜) 胡瓜の浅漬け風	御飯 コロッケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	大豆のチキンカレー ブロッコリーとちくわの洋風お浸し フルーツ(すいか)	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のトロみ炒め いんげんと平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
	エネルギー:550kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.2g 食塩:2.24g	エネルギー:521kcal 蛋白:24.4g 脂質:13.6g 食塩:2.11g	エネルギー:535kcal 蛋白:24.3g 脂質:20.7g 食塩:2.73g	エネルギー:534kcal 蛋白:14.7g 脂質:15.5g 食塩:3.02g	エネルギー:500kcal 蛋白:21.9g 脂質:10.8g 食塩:2.56g	エネルギー:502kcal 蛋白:25.8g 脂質:13.3g 食塩:2.59g	エネルギー:497kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.2g 食塩:2.07g
おやつ	<入所>ミルクまんじゅう(白あん) <デイ>アイス	<入所>リオレンジフォンカッパケーキ <デイ>アイス	<入所>あんシュウ(こしあん) <デイ>アイス	<入所>豆乳かすてら <デイ>アイス	<入所>黒糖まんじゅう(白あん) <デイ>アイス	手作りクーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ
	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.33g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
夕食	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 ひじきとれんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれのいり(レモンタルタルソース) れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)いりこ風味	御飯 豚肉の和風炒め かにシューマイ キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 白身魚の唐揚げ(オーロラソース) キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)麦白味噌仕立て
	エネルギー:508kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.1g 食塩:2.55g	エネルギー:528kcal 蛋白:20.4g 脂質:17.7g 食塩:1.51g	エネルギー:516kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.8g 食塩:1.91g	エネルギー:524kcal 蛋白:26.3g 脂質:16.2g 食塩:1.92g	エネルギー:558kcal 蛋白:21.7g 脂質:22.5g 食塩:2.08g	エネルギー:597kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.9g 食塩:2.25g	エネルギー:528kcal 蛋白:24.3g 脂質:16.5g 食塩:1.95g
計	エネルギー:1483kcal 蛋白:59.1g 脂質:53.0g 食塩:6.43g	エネルギー:1463kcal 蛋白:57.6g 脂質:49.2g 食塩:5.28g	エネルギー:1503kcal 蛋白:58.1g 脂質:54.7g 食塩:6.27g	エネルギー:1587kcal 蛋白:59.0g 脂質:54.4g 食塩:6.30g	エネルギー:1481kcal 蛋白:55.4g 脂質:47.3g 食塩:6.54g	エネルギー:1494kcal 蛋白:56.5g 脂質:54.4g 食塩:6.73g	エネルギー:1534kcal 蛋白:59.8g 脂質:54.3g 食塩:6.28g

常食(パン食) 献立だより 2024年



⑤

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月29日	30	31				
朝食	パン チキンピカタ キャベツとベーコンのポトフ 手作りバナナ風味ゼリー	パン プレーンオムレツ(トマトソース) 大根と鶏肉のスープ	パン いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 特製オレンジジュース				
	エネルギー:362kcal 蛋白:12.3g 脂質:16.1g 食塩:2.11g	エネルギー:336kcal 蛋白:11.7g 脂質:13.8g 食塩:1.80g	エネルギー:362kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.3g 食塩:1.54g				
昼食	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ちらし寿司 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
	エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:21.9g 食塩:2.72g	エネルギー:461kcal 蛋白:16.2g 脂質:6.4g 食塩:2.90g	エネルギー:571kcal 蛋白:24.2g 脂質:23.7g 食塩:3.50g				
おやつ	チョコゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(いちごあん)	バウムクーヘン				
	エネルギー:61kcal 蛋白:1.6g 脂質:1.5g 食塩:0.07g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g				
夕食	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子豆腐 すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				
	エネルギー:466kcal 蛋白:22.7g 脂質:11.8g 食塩:1.74g	エネルギー:556kcal 蛋白:16.3g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:21.6g 食塩:2.64g				
計	エネルギー:1461kcal 蛋白:61.3g 脂質:51.3g 食塩:6.64g	エネルギー:1452kcal 蛋白:46.5g 脂質:42.4g 食塩:7.25g	エネルギー:1540kcal 蛋白:57.5g 脂質:60.3g 食塩:7.80g				