

常食(パン食) 献立だよ! 2024年



5



①

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7月29日	30	31	8月1日	2	3	4
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	パン しろなとウインナーのソテー じゃがいもと豚肉のスープ	パン ボロニアソーセージ 白菜と鶏肉のトマトスープ	パン 磯巻き卵 大根の大葉ドレサラダ カルシウムミルク	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー
	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	エネルギー: 333kcal 蛋白: 13.1g 脂質: 13.3g 食塩: 2.06g	エネルギー: 308kcal 蛋白: 10.9g 脂質: 14.9g 食塩: 2.02g	エネルギー: 344kcal 蛋白: 16.5g 脂質: 13.1g 食塩: 1.37g	エネルギー: 311kcal 蛋白: 12.9g 脂質: 13.7g 食塩: 1.60g
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)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと昆布の煮物 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	御飯 さわらのごま味噌焼き 里芋と油揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] しば漬け	御飯 レモンチキン 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草とツナのパンパントレサラダ 味噌汁(もやし・平天)いりこ風味	御飯 えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 豚肉と切干大根の煮物 チンゲン菜とちくわのおから和え 味噌汁(里芋・人参)
	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	エネルギー: 480kcal 蛋白: 19.7g 脂質: 13.4g 食塩: 2.21g	エネルギー: 471kcal 蛋白: 22.1g 脂質: 10.6g 食塩: 2.19g	エネルギー: 627kcal 蛋白: 29.8g 脂質: 27.9g 食塩: 2.40g	エネルギー: 599kcal 蛋白: 21.8g 脂質: 21.0g 食塩: 3.07g
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)	パウムクーヘン	しっとりどら焼き(カスタード)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	マロンクリームワッフル	あんシュー(よもぎあん)
	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	エネルギー: 111kcal 蛋白: 2.0g 脂質: 3.8g 食塩: 0.11g	エネルギー: 76kcal 蛋白: 1.5g 脂質: 4.4g 食塩: 0.08g	エネルギー: 74kcal 蛋白: 1.6g 脂質: 3.4g 食塩: 0.08g	エネルギー: 99kcal 蛋白: 2.3g 脂質: 4.0g 食塩: 0.10g
夕食	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 カ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 玉子どうふ すまし汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 赤魚の山椒煮 大根と豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 ホキのソテー(オニオンソース) キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 手作り青りんごゼリー	御飯 シマホッケ塩麴焼き 白菜と鶏肉のとりみ炒め いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(大根菜・しめじ)麦白味噌仕立て
	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	エネルギー: 568kcal 蛋白: 27.9g 脂質: 19.5g 食塩: 2.74g	エネルギー: 599kcal 蛋白: 23.3g 脂質: 25.7g 食塩: 2.61g	エネルギー: 481kcal 蛋白: 22.6g 脂質: 9.7g 食塩: 1.88g	エネルギー: 476kcal 蛋白: 18.2g 脂質: 12.7g 食塩: 2.61g
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	エネルギー: 1492kcal 蛋白: 62.7g 脂質: 50.0g 食塩: 7.12g	エネルギー: 1454kcal 蛋白: 57.8g 脂質: 55.6g 食塩: 6.90g	エネルギー: 1526kcal 蛋白: 70.5g 脂質: 54.1g 食塩: 5.73g	エネルギー: 1485kcal 蛋白: 55.2g 脂質: 51.4g 食塩: 7.38g



常食(パン食) 献立だより 2024年



②

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8月5日	6	7	8	9	10	11
朝 食	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) 白菜とベーコンのスープ	パン もやしとウインナーのソテー ほうれん草と豚肉のポトフ	パン 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と絹揚げの麺ナムル和え カルシウムミルク	パン ポテトミンチ巻き カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサダ 特製ほうじ茶飲料	パン 5品目具材の玉子焼き チンゲン菜とベーコンのカレースープ	パン かも団子 大根と鶏肉のスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン ハムチーズピカタ カリフラワーとパプリカのバジルドレサダ 特製ココア
	エネルギー:326kcal 蛋白:11.2g 脂質:16.3g 食塩:2.05g	エネルギー:347kcal 蛋白:14.9g 脂質:18.7g 食塩:2.13g	エネルギー:378kcal 蛋白:20.8g 脂質:15.0g 食塩:1.53g	エネルギー:369kcal 蛋白:9.2g 脂質:14.6g 食塩:0.87g	エネルギー:315kcal 蛋白:10.7g 脂質:15.0g 食塩:2.04g	エネルギー:396kcal 蛋白:14.9g 脂質:18.1g 食塩:2.12g	エネルギー:394kcal 蛋白:10.2g 脂質:18.3g 食塩:1.30g
昼 食	枝豆御飯 あじの照り焼き 肉シューマイ ひじきとハムのマヨサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ 大豆煮 大根と大根葉の塩ごま和え 味噌汁(白菜・人参)	シーフードカレー キャベツとちくわの香味ドレスダ みかん缶	御飯 カツとじ キャベツとしいたけの煮浸し 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)	サラダ寿司 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 もやしとちりめんの塩麹ドレスダ 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 冷やし冬瓜 赤だし(白菜・白ねぎ)
	エネルギー:535kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.0g 食塩:3.00g	エネルギー:558kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.9g 食塩:1.78g	エネルギー:486kcal 蛋白:17.1g 脂質:10.1g 食塩:3.44g	エネルギー:568kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:2.64g	エネルギー:537kcal 蛋白:25.2g 脂質:16.6g 食塩:3.58g	エネルギー:568kcal 蛋白:25.0g 脂質:20.5g 食塩:2.13g	エネルギー:488kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.7g 食塩:3.21g
お や つ	手作りきなこプリン	<入所>アイス <デイ>チョコマドレーヌ	手作り水ようかん	手作りミルクまんじゅう(白あん)	キャラメルゼリー	デザートムース	手作りオレンジシフォンカップケーキ
	エネルギー:74kcal 蛋白:2.9g 脂質:3.0g 食塩:0.10g	エネルギー:148kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.7g 食塩:0.21g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:99kcal 蛋白:7.3g 脂質:3.9g 食塩:0.08g	エネルギー:71kcal 蛋白:1.6g 脂質:1.7g 食塩:0.32g	エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g
夕 食	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	御飯 白身魚の生姜煮 キャベツとしめじの炒め物 やっこ(味噌ダレ) すまし汁(ソーメン)	御飯 合鴨スモークスライス 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 はたけ菜と鶏肉の炒め物 白菜と油揚げのピリ辛和え すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のねぎ焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	ゆかり御飯 白身魚の煮付け 卵の花 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ごぼうと油揚げの煮物 味噌汁(大根葉・ちくわ) ヨーグルト
	エネルギー:550kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.9g 食塩:1.76g	エネルギー:467kcal 蛋白:23.8g 脂質:12.5g 食塩:1.89g	エネルギー:587kcal 蛋白:20.6g 脂質:25.9g 食塩:2.46g	エネルギー:544kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.4g 食塩:2.00g	エネルギー:556kcal 蛋白:23.1g 脂質:18.3g 食塩:2.22g	エネルギー:524kcal 蛋白:22.0g 脂質:14.2g 食塩:2.88g	エネルギー:556kcal 蛋白:19.1g 脂質:14.1g 食塩:2.38g
計	エネルギー:1485kcal 蛋白:58.0g 脂質:52.2g 食塩:6.91g	エネルギー:1520kcal 蛋白:59.6g 脂質:60.8g 食塩:6.01g	エネルギー:1526kcal 蛋白:60.4g 脂質:51.2g 食塩:7.47g	エネルギー:1615kcal 蛋白:55.4g 脂質:56.3g 食塩:5.56g	エネルギー:1507kcal 蛋白:66.3g 脂質:53.8g 食塩:7.92g	エネルギー:1559kcal 蛋白:63.5g 脂質:54.5g 食塩:7.45g	エネルギー:1511kcal 蛋白:56.0g 脂質:52.2g 食塩:6.97g



常食(パン食) 献立だより 2024年



8月

③

	月	火	水	木	金	土	日
日付	8月12日	13	14	15	16	17	18
朝食	パン チキンナゲット(トマトソース) いんげんと豚肉のスープ	パン 野菜ミンチ巻き 大根の香味ドレサラダ カルシウムミルク	パン ミートオムレツ じゃがいもとウインナーの豆乳スープ	パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 鶏肉とうまい菜のスープ	パン でんぷ入りだし巻き卵 キャベツとベーコンのポトフ	パン チキンピカタ アスパラと豚肉のトマトスープ	パン プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーのパンパンドレサラダ 特製アセロラジュース
	エネルギー:318kcal 蛋白:13.8g 脂質:13.0g 食塩:1.90g	エネルギー:448kcal 蛋白:15.5g 脂質:16.4g 食塩:1.58g	エネルギー:314kcal 蛋白:12.2g 脂質:12.7g 食塩:1.93g	エネルギー:350kcal 蛋白:12.3g 脂質:15.4g 食塩:1.74g	エネルギー:308kcal 蛋白:12.2g 脂質:15.7g 食塩:1.85g	エネルギー:335kcal 蛋白:13.0g 脂質:14.2g 食塩:1.91g	エネルギー:380kcal 蛋白:11.6g 脂質:15.0g 食塩:1.37g
昼食	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き 味噌汁(油揚げ・わかめ) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	冷やし中華 キャベツとあさりの炒め物 もやしと平天のりんごドレサラダ	御飯 精進の炊合せ(絹揚げ) 大根と人参の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 タンドリーチキン じゃがいもと豚肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草と豚肉の炒め煮 味噌汁(白菜・大根葉) 白桃缶のピーチジュレ	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 おくらのおろし和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわの梅和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)
	エネルギー:589kcal 蛋白:22.3g 脂質:16.9g 食塩:2.36g	エネルギー:486kcal 蛋白:21.8g 脂質:17.4g 食塩:4.09g	エネルギー:544kcal 蛋白:17.1g 脂質:20.5g 食塩:2.96g	エネルギー:520kcal 蛋白:23.8g 脂質:16.4g 食塩:2.32g	エネルギー:495kcal 蛋白:18.3g 脂質:11.5g 食塩:1.79g	エネルギー:451kcal 蛋白:15.0g 脂質:9.7g 食塩:2.79g	エネルギー:461kcal 蛋白:26.7g 脂質:11.6g 食塩:2.20g
おやつ	手作りすいかゼリー	ワッフル	ケーキ	手作りきなこソフトマフィン	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	酒まんじゅう	おかしなバナナ
	エネルギー:44kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.10g	エネルギー:66kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.6g 食塩:0.08g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.4g 食塩:0.06g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g	エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g
夕食	御飯 ホキのグリル(和風バターソース) ほうれん草とベーコンのソテー ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 味噌かきたま汁 ちりめん山椒	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 白菜とかまぼこのからし和え 味噌汁(えのき・しいたけ)	麦御飯 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(油揚げ・あさり)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大豆と小えびの煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(ソーメン・花麴)	御飯 さばの南部焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て 胡瓜の浅漬け風	御飯 豚肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ) フルーツ(マンゴー)
	エネルギー:479kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.2g 食塩:1.87g	エネルギー:531kcal 蛋白:23.2g 脂質:21.3g 食塩:2.15g	エネルギー:525kcal 蛋白:20.1g 脂質:20.1g 食塩:2.0g	エネルギー:473kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.8g 食塩:2.36g	エネルギー:607kcal 蛋白:22.1g 脂質:22.9g 食塩:2.20g	エネルギー:566kcal 蛋白:24.0g 脂質:26.0g 食塩:1.93g	エネルギー:541kcal 蛋白:18.4g 脂質:18.5g 食塩:2.14g
計	エネルギー:1430kcal 蛋白:59.4g 脂質:44.1g 食塩:6.23g	エネルギー:1531kcal 蛋白:62.1g 脂質:57.7g 食塩:7.90g	エネルギー:1474kcal 蛋白:50.5g 脂質:57.7g 食塩:6.95g	エネルギー:1441kcal 蛋白:64.4g 脂質:47.2g 食塩:6.53g	エネルギー:1504kcal 蛋白:54.5g 脂質:53.7g 食塩:5.94g	エネルギー:1474kcal 蛋白:53.1g 脂質:50.2g 食塩:6.68g	エネルギー:1539kcal 蛋白:59.5g 脂質:50.1g 食塩:5.80g



常食(パン食) 献立だより 2024年



8月

④

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8月19日	20	21	22	23	24	25
朝 食	パン 照り焼き風肉団子 うまい菜と豚肉のカレースープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン ほうれん草のオムレツ じゃがいものポタージュスープ	パン 海鮮豆腐ステーキ 白菜と鶏肉のスープ	パン だし巻き卵 豆とひじきのマヨサラダ カルシウムミルク	パン 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンのスープ	パン 千草焼き スパゲティーサラダ 特製アップルジュース	パン いかつみれ(コンソメ) 豚肉とチンゲン菜の豆乳スープ
	エネルギー:377kcal 蛋白:12.9g 脂質:16.7g 食塩:1.68g	エネルギー:356kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.0g 食塩:1.48g	エネルギー:312kcal 蛋白:10.1g 脂質:14.3g 食塩:1.81g	エネルギー:465kcal 蛋白:18.6g 脂質:16.5g 食塩:1.59g	エネルギー:290kcal 蛋白:8.4g 脂質:13.5g 食塩:1.80g	エネルギー:432kcal 蛋白:8.8g 脂質:17.6g 食塩:1.40g	エネルギー:317kcal 蛋白:13.7g 脂質:13.8g 食塩:1.83g
昼 食	御飯 ポークチャップ 玉ねぎとツナのミニオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	豚丼 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(なす) ミルク寒天(パイン缶添え)	御飯 銀ひらすのソテー(オーロラソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ちらし寿司 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白菜・じゃがいも) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 酢鶏 ごぼうと油揚げの炒め煮 白菜といんげんの和え物 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいの山椒煮 白菜と鶏肉のトロみ炒め しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 鶏肉と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネルギー:500kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.08g	エネルギー:601kcal 蛋白:23.1g 脂質:21.0g 食塩:2.33g	エネルギー:566kcal 蛋白:22.9g 脂質:21.1g 食塩:1.96g	エネルギー:501kcal 蛋白:19.7g 脂質:9.5g 食塩:2.93g	エネルギー:610kcal 蛋白:17.3g 脂質:23.4g 食塩:2.88g	エネルギー:461kcal 蛋白:28.3g 脂質:10.2g 食塩:2.34g	エネルギー:527kcal 蛋白:23.4g 脂質:15.3g 食塩:2.23g
お や つ	バウムクーヘン	手作り黒ごま水ようかん	手作りいちごマドレーヌ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(栗あん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りミルクプリン(あんずソース)
	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 食塩:0.03g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:93kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
夕 食	御飯 白身魚の揚げ物(レモンタルソース) 白菜と鶏肉の塩煮 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 白身魚の生姜煮 小松菜と焼き豚の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 鶏肉の香味焼き れんこんとちくわの炒め生酢 チンゲン菜とえのきのわさび和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 麻婆なす いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのレモンドレ和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(あさり・油揚げ)麦白味噌仕立て ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 千草蒸し 大豆煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て
	エネルギー:559kcal 蛋白:25.5g 脂質:22.0g 食塩:2.00g	エネルギー:453kcal 蛋白:23.2g 脂質:11.0g 食塩:2.25g	エネルギー:490kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.9g 食塩:1.86g	エネルギー:520kcal 蛋白:17.1g 脂質:18.4g 食塩:2.19g	エネルギー:491kcal 蛋白:24.2g 脂質:14.4g 食塩:2.02g	エネルギー:603kcal 蛋白:23.6g 脂質:21.6g 食塩:1.73g	エネルギー:513kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.8g 食塩:2.71g
計	エネルギー:1523kcal 蛋白:61.3g 脂質:62.7g 食塩:6.88g	エネルギー:1470kcal 蛋白:58.3g 脂質:44.8g 食塩:6.09g	エネルギー:1533kcal 蛋白:54.0g 脂質:60.7g 食塩:5.78g	エネルギー:1536kcal 蛋白:55.6g 脂質:45.8g 食塩:6.72g	エネルギー:1482kcal 蛋白:51.7g 脂質:55.3g 食塩:6.80g	エネルギー:1570kcal 蛋白:62.5g 脂質:54.0g 食塩:5.55g	エネルギー:1450kcal 蛋白:61.0g 脂質:43.8g 食塩:6.89g



常食(パン食) 献立だより 2024年



8月

⑤

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8月26日	27	28	29	30	31	
朝食	パン かに玉 しろなとベーコンのポトフ	パン うまい菜とウインナーのソテー 鶏肉といんげんのスープ	パン プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根とコーンの大葉ドレサラダ 特製ももジュース	パン ブロッコリーの白ごま和え ウインナーと豆のスープ	パン オレンジチキン 人参とパプリカのホタージュスープ	パン 洋風だし巻き卵 白菜と豚肉の豆乳スープ	
	エネルギー:307kcal 蛋白:9.2g 脂質:16.0g 食塩:1.93g	エネルギー:333kcal 蛋白:11.9g 脂質:14.0g 食塩:1.60g	エネルギー:335kcal 蛋白:9.6g 脂質:9.0g 食塩:1.80g	エネルギー:357kcal 蛋白:11.6g 脂質:14.0g 食塩:1.68g	エネルギー:311kcal 蛋白:12.1g 脂質:12.8g 食塩:1.47g	エネルギー:316kcal 蛋白:14.3g 脂質:15.0g 食塩:1.61g	
昼食	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(野菜ソース) れんこんと平天の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 高野豆腐のサイコロ煮 味噌かきたま汁 いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(おくら・花麴)	ぶっかけうどん 大根と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め ぶどう	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 大根といんげんの和え物 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	
	エネルギー:521kcal 蛋白:23.8g 脂質:14.8g 食塩:2.34g	エネルギー:539kcal 蛋白:23.9g 脂質:16.2g 食塩:2.31g	エネルギー:555kcal 蛋白:15.0g 脂質:19.4g 食塩:2.82g	エネルギー:458kcal 蛋白:14.3g 脂質:13.9g 食塩:2.65g	エネルギー:542kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.5g 食塩:2.07g	エネルギー:621kcal 蛋白:15.8g 脂質:23.0g 食塩:3.12g	
おやつ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	豆乳かすてら	あんシュー(こしあん)	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	
夕食	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしといんげんの麴ナムル和え 赤だし(じゃがいも・しめじ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍と豚肉の炒り煮 玉子豆腐 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) 味噌汁(ほうれん草・もやし) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	
	エネルギー:555kcal 蛋白:26.2g 脂質:20.9g 食塩:2.67g	エネルギー:494kcal 蛋白:19.2g 脂質:14.9g 食塩:3.03g	エネルギー:543kcal 蛋白:21.3g 脂質:21.1g 食塩:2.68g	エネルギー:575kcal 蛋白:22.3g 脂質:23.2g 食塩:3.06g	エネルギー:494kcal 蛋白:23.0g 脂質:15.2g 食塩:2.08g	エネルギー:480kcal 蛋白:21.9g 脂質:9.6g 食塩:2.14g	
計	エネルギー:1516kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.8g 食塩:6.99g	エネルギー:1481kcal 蛋白:57.4g 脂質:50.0g 食塩:7.12g	エネルギー:1533kcal 蛋白:47.2g 脂質:53.5g 食塩:7.40g	エネルギー:1471kcal 蛋白:49.1g 脂質:53.1g 食塩:7.45g	エネルギー:1510kcal 蛋白:55.7g 脂質:58.8g 食塩:5.97g	エネルギー:1544kcal 蛋白:52.8g 脂質:47.9g 食塩:6.96g	