

常食(パン食) 献立だより 2024年



5



1

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	5月27日	28	29	30	31	6月1日	2
朝食	パン 鶏肉のグリル じゃがいものポタージュスープ	パン 千草焼き ブロッコリーのバジルドレサラダ カルシウムミルク	パン 鶏つみれ ベーコンとほうれん草のカレースープ	パン 海鮮豆腐ステーキ 白菜と大根葉の麦味噌和え 特製ミルクコーヒー	パン だし巻き卵 鶏肉といんげんのスープ バナナ風味ゼリー	パン カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 小松菜とベーコンのポトフ	パン プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク
	エネルギー:325kcal 蛋白:12.4g 脂質:13.9g 食塩:1.60g	エネルギー:369kcal 蛋白:16.0g 脂質:15.2g 食塩:1.15g	エネルギー:354kcal 蛋白:14.4g 脂質:17.0g 食塩:1.99g	エネルギー:339kcal 蛋白:8.3g 脂質:13.0g 食塩:1.27g	エネルギー:338kcal 蛋白:13.9g 脂質:13.3g 食塩:1.80g	エネルギー:333kcal 蛋白:9.3g 脂質:17.0g 食塩:2.00g	エネルギー:355kcal 蛋白:17.5g 脂質:12.6g 食塩:1.91g
昼食	ねぎとろ丼 白菜と平天の煮物 玉子豆腐 味噌汁(あさり・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏大根 たこふくさ焼き 小松菜とちくわの塩ごま和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 白身魚の味噌煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め やっこ(醤油) すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 レモンチキン しろなどツナのソテー マカロニサラダ 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の照り煮 大根と人参の金平 もやしのパンバンドレサラダ 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ)
	エネルギー:471kcal 蛋白:25.0g 脂質:10.5g 食塩:4.13g	エネルギー:453kcal 蛋白:25.0g 脂質:8.4g 食塩:2.39g	エネルギー:454kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.6g 食塩:2.39g	エネルギー:540kcal 蛋白:22.3g 脂質:20.5g 食塩:1.95g	エネルギー:521kcal 蛋白:26.5g 脂質:13.6g 食塩:2.65g	エネルギー:586kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.8g 食塩:1.89g	エネルギー:473kcal 蛋白:22.7g 脂質:10.2g 食塩:1.82g
おやつ	ドームケーキ	豆乳かすてら	手作りよもぎまんじゅう	手作りマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)
	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:35kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.02g	エネルギー:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g
夕食	御飯 豚肉のプルコギ風 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの豆乳和え 味噌汁(筍・大根葉)	御飯 焼さばの南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 メンチカツ(濃厚ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	御飯 銀ひらすの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) ねり梅	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじき大豆 味噌汁(大根葉・平天) 胡瓜の浅漬け風	御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ かつお削りみそ	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ ふりかけ
	エネルギー:584kcal 蛋白:22.5g 脂質:23.1g 食塩:2.33g	エネルギー:600kcal 蛋白:25.2g 脂質:25.2g 食塩:2.50g	エネルギー:575kcal 蛋白:19.4g 脂質:19.0g 食塩:3.19g	エネルギー:523kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.8g 食塩:2.53g	エネルギー:556kcal 蛋白:16.5g 脂質:18.9g 食塩:2.52g	エネルギー:547kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.8g 食塩:3.05g	エネルギー:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.02g
計	エネルギー:1527kcal 蛋白:64.7g 脂質:47.9g 食塩:8.13g	エネルギー:1457kcal 蛋白:66.3g 脂質:48.9g 食塩:6.06g	エネルギー:1502kcal 蛋白:62.8g 脂質:48.9g 食塩:7.64g	エネルギー:1547kcal 蛋白:49.4g 脂質:57.1g 食塩:5.97g	エネルギー:1542kcal 蛋白:57.7g 脂質:46.1g 食塩:7.06g	エネルギー:1539kcal 蛋白:61.6g 脂質:58.7g 食塩:7.02g	エネルギー:1472kcal 蛋白:63.5g 脂質:46.9g 食塩:5.81g

常食(パン食) 献立だより 2024年

6月

②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6月3日	4	5	6	7	8	9
朝食	パン ポロニアソーセージ キャベツと鶏肉のスープ	パン 洋風だし巻き卵 うまい菜と豚肉の豆乳スープ	パン チキンナゲット(野菜ソース) 白菜と豚肉のスープ	パン ほうれん草のオムレツ ひじきと豆の和風マヨサラダ カルシウムミルク	パン 照り焼き風肉団子 かぼちゃのポタージュスープ	パン 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンレサラダ 特製ココア	パン ブロッコリーのピーナッツ和え 白菜と鶏肉のカレースープ
	エネルギー:307kcal 蛋白:11.7g 脂質:15.1g 食塩:2.08g	エネルギー:366kcal 蛋白:14.6g 脂質:19.4g 食塩:1.23g	エネルギー:350kcal 蛋白:15.8g 脂質:15.4g 食塩:1.86g	エネルギー:448kcal 蛋白:16.6g 脂質:14.7g 食塩:1.54g	エネルギー:349kcal 蛋白:11.3g 脂質:15.1g 食塩:1.63g	エネルギー:376kcal 蛋白:11.3g 脂質:14.9g 食塩:1.30g	エネルギー:328kcal 蛋白:13.7g 脂質:16.5g 食塩:1.87g
昼食	御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ	醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味	豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト
	エネルギー:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.7g 食塩:1.68g	エネルギー:463kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.5g 食塩:4.91g	エネルギー:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.7g 食塩:2.72g	エネルギー:565kcal 蛋白:26.1g 脂質:18.4g 食塩:3.10g	エネルギー:488kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.8g 食塩:2.07g	エネルギー:469kcal 蛋白:26.3g 脂質:10.9g 食塩:2.27g	エネルギー:606kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.5g 食塩:2.01g
おやつ	ドームケーキ(チョコ)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りももゼリー	手作りきなこシフォンカップケーキ	デザートムース	手作りあんシュー(いちごあん)
	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.6g 食塩:0.10g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:46kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.4g 食塩:0g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
夕食	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麩)白味噌仕立て みかん缶	御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅ダレ) ふりかけ	御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごまダレ和え のり佃煮
	エネルギー:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:13.0g 食塩:3.12g	エネルギー:624kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.4g 食塩:2.27g	エネルギー:493kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:2.44g	エネルギー:532kcal 蛋白:21.0g 脂質:21.3g 食塩:2.88g	エネルギー:535kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.1g 食塩:2.21g	エネルギー:526kcal 蛋白:21.6g 脂質:19.6g 食塩:2.82g	エネルギー:493kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.1g 食塩:2.23g
計	エネルギー:1471kcal 蛋白:57.7g 脂質:50.0g 食塩:6.93g	エネルギー:1547kcal 蛋白:52.6g 脂質:61.9g 食塩:8.51g	エネルギー:1525kcal 蛋白:58.5g 脂質:47.5g 食塩:7.07g	エネルギー:1593kcal 蛋白:63.9g 脂質:54.4g 食塩:7.53g	エネルギー:1446kcal 蛋白:54.3g 脂質:52.6g 食塩:5.99g	エネルギー:kcal 蛋白: 脂質: 食塩:	エネルギー:1526kcal 蛋白:62.8g 脂質:58.1g 食塩:6.21g

常食(パン食) 献立だより 2024年



③

	月	火	水	木	金	土	日
日付	6月10日	11	12	13	14	15	16
朝食	パン ミートオムレツ じゃがいもとベーコンのスープ	パン 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 特製アップルジュース	パン 擬製豆腐 クラムチャウダー	パン 磯巻き卵 白菜とウインナーの豆乳スープ	パン ハムチーズピカタ 鶏肉とうまい菜のスープ	パン レモンチキン うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ カルシウムミルク	パン いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 特製オレンジジュース
	エネルギー:303kcal 蛋白:9.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	エネルギー:502kcal 蛋白:10.3g 脂質:18.6g 食塩:1.16g	エネルギー:277kcal 蛋白:10.6g 脂質:11.0g 食塩:1.54g	エネルギー:305kcal 蛋白:13.4g 脂質:12.9g 食塩:1.84g	エネルギー:299kcal 蛋白:10.5g 脂質:13.1g 食塩:1.94g	エネルギー:393kcal 蛋白:19.5g 脂質:17.1g 食塩:1.42g	エネルギー:360kcal 蛋白:11.6g 脂質:11.4g 食塩:1.12g
昼食	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ	御飯 カツとじ とう六豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ)	赤飯 刺身盛り 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)
	エネルギー:488kcal 蛋白:16.0g 脂質:12.0g 食塩:3.15g	エネルギー:518kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.1g 食塩:2.51g	エネルギー:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.0g 食塩:1.70g	エネルギー:509kcal 蛋白:25.9g 脂質:14.7g 食塩:2.66g	エネルギー:474kcal 蛋白:11.7g 脂質:19.1g 食塩:2.21g	エネルギー:636kcal 蛋白:23.8g 脂質:18.1g 食塩:2.33g	エネルギー:482kcal 蛋白:27.8g 脂質:10.5g 食塩:3.11g
おやつ	手作り黒糖ソフトマフィン	おかしなバナナ	入所:ケーキ 通所:キャラメルゼリー	手作りいちごマドレーヌ	黒糖まんじゅう	手作りヨーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	あゆ菓子
	エネルギー:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:165kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.4g 食塩:0.15g	エネルギー:96kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g
夕食	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) マンゴー缶	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	御飯 シロガネダラの煮付け 白菜と豚肉のとりみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 しば漬け	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのパンパントレサラダ のり佃煮
	エネルギー:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.8g 食塩:2.56g	エネルギー:489kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.5g 食塩:1.84g	エネルギー:557kcal 蛋白:21.6g 脂質:21.9g 食塩:2.14g	エネルギー:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	エネルギー:606kcal 蛋白:23.9g 脂質:17.2g 食塩:3.55g	エネルギー:535kcal 蛋白:23.4g 脂質:22.7g 食塩:2.13g	エネルギー:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.9g 食塩:2.03g
計	エネルギー:1459kcal 蛋白:49.3g 脂質:54.0g 食塩:7.64g	エネルギー:1568kcal 蛋白:56.4g 脂質:44.8g 食塩:5.77g	エネルギー:1385kcal 蛋白:50.1g 脂質:46.9g 食塩:5.40g	エネルギー:1525kcal 蛋白:64.0g 脂質:55.8g 食塩:6.88g	エネルギー:1475kcal 蛋白:47.0g 脂質:51.8g 食塩:7.93g	エネルギー:1614kcal 蛋白:66.9g 脂質:59.3g 食塩:5.89g	エネルギー:1526kcal 蛋白:62.5g 脂質:44.4g 食塩:6.37g

常食(パン食) 献立だより 2024年



④

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6月17日	18	19	20	21	22	23
朝食	パン いんげんとウインナーのソテー コーンポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン 千草焼き 豚肉とうまい菜のスープ	パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) カリフラワーとウインナーのポトフ	パン ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え ベーコンとセロリのトマトスープ	パン チキンピカタ ほうれん草とウインナーのスープ	パン だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 特製ミルクコーヒー	パン ポテトミンチ巻き いんげんとベーコンの豆乳スープ
	エネルギー:357kcal 蛋白:10.4g 脂質:13.1g 食塩:1.65g	エネルギー:333kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.4g 食塩:1.41g	エネルギー:346kcal 蛋白:12.7g 脂質:16.6g 食塩:1.96g	エネルギー:328kcal 蛋白:10.4g 脂質:14.0g 食塩:1.61g	エネルギー:292kcal 蛋白:11.3g 脂質:11.3g 食塩:2.08g	エネルギー:376kcal 蛋白:12.9g 脂質:17.5g 食塩:1.63g	エネルギー:347kcal 蛋白:12.3g 脂質:16.3g 食塩:1.92g
昼食	御飯 鶏の唐揚げ 卯の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース)	炊き込み御飯 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根葉)麦白味噌仕立て フルーツ(西洋ナシ)	御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	御飯 牛肉の和風炒め ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根葉・人参)
	エネルギー:591kcal 蛋白:18.9g 脂質:23.7g 食塩:2.26g	エネルギー:456kcal 蛋白:21.9g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	エネルギー:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.9g 食塩:3.29g	エネルギー:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.6g 食塩:2.68g	エネルギー:509kcal 蛋白:30.3g 脂質:13.2g 食塩:2.33g	エネルギー:524kcal 蛋白:12.1g 脂質:17.5g 食塩:3.64g	エネルギー:585kcal 蛋白:29.2g 脂質:22.5g 食塩:2.02g
おやつ	入所:手作りあんシュー(栗あん) 通所:和菓子	入所:いちごミルクプリン(ホイップクリーム添え) 通所:ケーキ	入所:パインゼリー 通所:ケーキ	入所:パウンドケーキ 通所:ケーキ	入所:豆乳かすてら 通所:ケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りココアシフォンカップケーキ
	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:84kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	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:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕食	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 豚の野菜炒め 手作り味付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え)	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 高菜炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 かつお削りみそ
	エネルギー:456kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.6g 食塩:2.39g	エネルギー:599kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.6g 食塩:2.01g	エネルギー:510kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.9g 食塩:2.91g	エネルギー:499kcal 蛋白:16.9g 脂質:17.5g 食塩:2.46g	エネルギー:558kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.1g 食塩:2.18g	エネルギー:475kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.2g 食塩:1.59g	エネルギー:468kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.0g 食塩:2.80g
計	エネルギー:1495kcal 蛋白:55.7g 脂質:51.4g 食塩:6.40g	エネルギー:1472kcal 蛋白:57.2g 脂質:52.0g 食塩:5.52g	エネルギー:1524kcal 蛋白:62.5g 脂質:46.8g 食塩:8.23g	エネルギー:1557kcal 蛋白:47.7g 脂質:61.4g 食塩:7.10g	エネルギー:1474kcal 蛋白:62.8g 脂質:46.5g 食塩:6.77g	エネルギー:1502kcal 蛋白:48.7g 脂質:50.5g 食塩:6.95g	エネルギー:1476kcal 蛋白:65.5g 脂質:56.2g 食塩:6.82g

常食(パン食) 献立だより 2024年



⑤

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	6月24日	25	26	27	28	29	30
朝食	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉のスープ	パン 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え カルシウムミルク	パン かに玉 白菜とベーコンのカレースープ	パン 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと鶏肉のスープ	パン でんぶ入りだし巻き卵 小松菜とウインナーの豆乳スープ	パン いんげんとベーコンのソテー じゃがいものポターージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 特製グレープジュース
	エネルギー:307kcal 蛋白:12.7g 脂質:13.3g 食塩:1.87g	エネルギー:390kcal 蛋白:17.6g 脂質:15.9g 食塩:0.85g	エネルギー:327kcal 蛋白:10.0g 脂質:17.0g 食塩:2.10g	エネルギー:385kcal 蛋白:10.9g 脂質:17.2g 食塩:1.62g	エネルギー:301kcal 蛋白:13.3g 脂質:13.3g 食塩:1.99g	エネルギー:397kcal 蛋白:9.8g 脂質:17.9g 食塩:1.73g	エネルギー:417kcal 蛋白:13.4g 脂質:15.7g 食塩:1.38g
昼食	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ちらし寿司 れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 かれいの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ フルーツ(スイカ)	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナッツレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味
	エネルギー:551kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.4g 食塩:2.15g	エネルギー:471kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.3g 食塩:2.76g	エネルギー:531kcal 蛋白:28.6g 脂質:17.7g 食塩:2.13g	エネルギー:479kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.7g 食塩:2.49g	エネルギー:555kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.9g 食塩:2.14g	エネルギー:514kcal 蛋白:27.5g 脂質:15.3g 食塩:2.42g	エネルギー:499kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.6g 食塩:3.11g
おやつ	手作り水ようかん	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこソフトマフィン	もっちりたい焼きあん
	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	エネルギー:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:39kcal 蛋白:0.7g 脂質:0.1g 食塩:0.03g
夕食	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉のプルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え)	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんのピリ辛和え ふりかけ	御飯 鶏のやわらか煮 チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンレサラダ ねり梅
	エネルギー:541kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:1.79g	エネルギー:590kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.2g 食塩:2.38g	エネルギー:544kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	エネルギー:579kcal 蛋白:26.0g 脂質:20.0g 食塩:2.05g	エネルギー:519kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.9g 食塩:2.00g	エネルギー:577kcal 蛋白:27.8g 脂質:23.7g 食塩:2.70g	エネルギー:489kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.4g 食塩:2.28g
計	エネルギー:1474kcal 蛋白:58.2g 脂質:54.4g 食塩:5.85g	エネルギー:1584kcal 蛋白:57.1g 脂質:51.5g 食塩:6.04g	エネルギー:1496kcal 蛋白:60.8g 脂質:56.5g 食塩:6.23g	エネルギー:1496kcal 蛋白:57.9g 脂質:51.7g 食塩:6.20g	エネルギー:1475kcal 蛋白:51.5g 脂質:50.1g 食塩:6.23g	エネルギー:1586kcal 蛋白:67.5g 脂質:61.5g 食塩:6.96g	エネルギー:1444kcal 蛋白:52.9g 脂質:42.8g 食塩:6.80g