

# 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 ポロニアソーセージ 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ムル和え 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 <sup>ヒラタケ</sup> 平天の <sup>キンピラ</sup> 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 <sup>レ</sup> サラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	稲荷寿司 七タソーマン 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>七夕星形三色ゼリー	手作り冷やししるこ(あられ)	七夕星形三色ゼリー
	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