

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 ポロニアソーセージ 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ドレサラダ 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)	手作り抹茶ソ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 カラ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 白菜と鶏肉ののろみ炒め 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