

# 常食(パン食) 献立だよ! 2024年



5



1

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8月26日	27	28	29	30	31	9月1日
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 人参とパプリカのポタージュスープ	パン 洋風だし巻き卵 白菜と豚肉の豆乳スープ	パン 鶏つみれの煮物 キャベツのレモンドレサラダ カルシウムミルク
	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	エネルギー: 440kcal 蛋白: 20.4g 脂質: 21.5g 食塩: 1.68g
昼食	御飯 シロネタ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・花麩)	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)	御飯 赤魚の魚田(白味噌田楽) 一口がんもの煮物 ブロッコリーと平天の梅かつお とろろ汁
	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	エネルギー: 459kcal 蛋白: 25.5g 脂質: 8.4g 食塩: 1.77g
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)	ぶどうゼリー
	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	エネルギー: 32kcal 蛋白: 0.1g 脂質: 0.0g 食塩: 0.02g
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)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 松風焼き 小松菜の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	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	エネルギー: 574kcal 蛋白: 26.6g 脂質: 21.9g 食塩: 2.76g
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	エネルギー: 1505kcal 蛋白: 72.6g 脂質: 51.8g 食塩: 6.23g



# 常食(パン食) 献立だより 2024年



②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月2日	3	4	5	6	7	8
朝食	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとベーコンのスープ	パン もやしとコーンのりんごドレサラダ チンゲン菜とウインナーのポトフ	パン 照り焼き風肉団子 かりフラワーと玉ねぎのスローサラダ 特製ココア	パン 磯巻き卵 ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え カルシウムミルク	パン ポロニアソーセージ 白菜と鶏肉のスープ	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 りんごゼリー	パン ほうれん草のオムレツ じゃがいもと豚肉のカレースープ
	エネルギー:334kcal 蛋白:11.4g 脂質:16.7g 食塩:2.08g	エネルギー:330kcal 蛋白:10.3g 脂質:13.1g 食塩:1.62g	エネルギー:394kcal 蛋白:12.1g 脂質:17.6g 食塩:1.59g	エネルギー:395kcal 蛋白:19.3g 脂質:17.6g 食塩:1.04g	エネルギー:290kcal 蛋白:10.3g 脂質:13.9g 食塩:2.07g	エネルギー:346kcal 蛋白:9.8g 脂質:13.3g 食塩:1.56g	エネルギー:294kcal 蛋白:11.1g 脂質:10.6g 食塩:1.54g
昼食	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のピリ辛炒め やっこ(味噌ダレ) すまし汁(おくら・巻麩) パイン缶のオレンジジュレ	親子丼 大豆と小えびの煮物 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味	御飯 さわらの柚庵焼き いかふくさ焼き 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	さつまいも御飯 鶏肉の香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 とんかつ(おろしあん) キャベツとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 白身魚の味噌煮 金平ごぼう スパゲティースラダ すまし汁(白菜・大根葉)
	エネルギー:469kcal 蛋白:24.8g 脂質:11.5g 食塩:1.99g	エネルギー:545kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.9g 食塩:1.58g	エネルギー:543kcal 蛋白:26.4g 脂質:12.9g 食塩:3.22g	エネルギー:481kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.5g 食塩:1.42g	エネルギー:546kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.4g 食塩:2.60g	エネルギー:601kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.5g 食塩:1.95g	エネルギー:519kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.1g 食塩:2.10g
おやつ	キャラメルマドレーヌ	きなこプリン(ホイップクリーム添え)	たい焼き(あん)	ミルクまんじゅう(白あん)	おかしなバナナ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	デザートムース
	エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 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:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g
夕食	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 豚肉と切干大根の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ソーメン)白味噌仕立て	御飯 ホキのピカタ(濃厚ソース) しろなと鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(もずく) さくら漬け	御飯 八宝菜 肉シューマイ ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 おでん キャベツとちくわのアイランドレサラダ 高菜炒め	御飯 銀ひらすのソテー(トマトソース) 白菜とかまぼこの炒め煮 ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)麦白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え 味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味
	エネルギー:575kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.8g 食塩:2.32g	エネルギー:472kcal 蛋白:24.4g 脂質:9.9g 食塩:2.20g	エネルギー:460kcal 蛋白:20.7g 脂質:10.7g 食塩:2.19g	エネルギー:581kcal 蛋白:20.7g 脂質:21.9g 食塩:2.99g	エネルギー:506kcal 蛋白:15.9g 脂質:14.9g 食塩:2.43g	エネルギー:489kcal 蛋白:24.7g 脂質:11.3g 食塩:2.29g	エネルギー:557kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.9g 食塩:2.77g
計	エネルギー:1539kcal 蛋白:60.0g 脂質:56.9g 食塩:6.52g	エネルギー:1439kcal 蛋白:58.1g 脂質:46.3g 食塩:5.50g	エネルギー:1473kcal 蛋白:59.9g 脂質:44.1g 食塩:7.01g	エネルギー:1591kcal 蛋白:69.3g 脂質:53.2g 食塩:5.50g	エネルギー:1499kcal 蛋白:53.3g 脂質:49.2g 食塩:7.19g	エネルギー:1489kcal 蛋白:55.9g 脂質:47.9g 食塩:5.84g	エネルギー:1517kcal 蛋白:55.6g 脂質:47.0g 食塩:6.48g



# 常食(パン食) 献立だより 2024年



③

	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月9日	10	11	12	13	14	15
朝食	パン チキンピカタ ほうれん草とベーコンのスープ	パン だし巻き卵 キャベツと豚肉の豆乳スープ	パン ほうれん草とベーコンのソテー 大根と鶏肉のポトフ	パン いかつみれ(コンソメ) 切干大根と豆のマヨサラダ 特製ももジュース	パン 5品目具材の玉子焼き クラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー	パン チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜のおからサラダ カルシウムミルク	パン ポテトミンチ巻き うまい菜とベーコンのスープ
	エネルギー:312kcal 蛋白:11.2g 脂質:14.3g 食塩:2.15g	エネルギー:322kcal 蛋白:14.4g 脂質:14.1g 食塩:1.60g	エネルギー:297kcal 蛋白:11.8g 脂質:14.7g 食塩:2.05g	エネルギー:417kcal 蛋白:12.5g 脂質:14.9g 食塩:1.97g	エネルギー:317kcal 蛋白:12.5g 脂質:11.0g 食塩:1.78g	エネルギー:377kcal 蛋白:17.8g 脂質:14.3g 食塩:1.56g	エネルギー:353kcal 蛋白:10.4g 脂質:16.0g 食塩:1.62g
昼食	ちらし寿司 なすの田舎煮 アスパラのお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	御飯 鶏肉のやわらか煮 もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て ぶどう	ポークカレー ブロッコリーの洋風お浸し 杏仁豆腐(あんずソース)	えび炒飯 鶏の唐揚げ もやしと人参の土佐酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) 昆布大豆煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉の塩だれ炒め かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のくわ焼き かぼちゃの含め煮 白菜と油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
	エネルギー:493kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.6g 食塩:2.86g	エネルギー:509kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.3g 食塩:2.02g	エネルギー:566kcal 蛋白:18.8g 脂質:15.9g 食塩:2.16g	エネルギー:517kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.2g 食塩:3.19g	エネルギー:500kcal 蛋白:25.9g 脂質:13.0g 食塩:2.34g	エネルギー:495kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.3g 食塩:4.50g	エネルギー:483kcal 蛋白:19.4g 脂質:12.4g 食塩:1.89g
おやつ	栗あんまんじゅう(粒入り)	スイートポテト	(入所)ケーキ (デイ)あんシュー(いちごあん)	ココアゼリー(ソ)	紅茶パウンドケーキ	コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	豆乳かすてら
	エネルギー:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g
夕食	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	御飯 さばの南部焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜とささみの酢の物 赤だし(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 擬製豆腐 いんげんとコーンのパジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・小松菜) 昆布佃煮	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 豚肉のプルコギ風 やっこ(醤油) 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て 白菜のあっさり漬け	御飯 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース) ごぼうと豚肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ)
	エネルギー:557kcal 蛋白:23.5g 脂質:20.3g 食塩:2.63g	エネルギー:541kcal 蛋白:22.9g 脂質:23.2g 食塩:2.27g	エネルギー:510kcal 蛋白:14.2g 脂質:14.7g 食塩:2.97g	エネルギー:489kcal 蛋白:27.3g 脂質:13.3g 食塩:2.56g	エネルギー:517kcal 蛋白:21.0g 脂質:19.0g 食塩:2.16g	エネルギー:589kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.6g 食塩:2.30g	エネルギー:546kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.9g 食塩:2.04g
計	エネルギー:1482kcal 蛋白:54.3g 脂質:49.3g 食塩:7.69g	エネルギー:1442kcal 蛋白:61.7g 脂質:53.2g 食塩:5.95g	エネルギー:1472kcal 蛋白:47.1g 脂質:49.3g 食塩:7.28g	エネルギー:1509kcal 蛋白:60.6g 脂質:48.6g 食塩:7.77g	エネルギー:1495kcal 蛋白:61.5g 脂質:54.2g 食塩:6.63g	エネルギー:1511kcal 蛋白:52.9g 脂質:54.6g 食塩:8.37g	エネルギー:1497kcal 蛋白:53.9g 脂質:49.2g 食塩:5.73g



# 常食(パン食) 献立だより 2024年



④

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月16日	17	18	19	20	21	22
朝食	パン プレーンオムレツ(クリームソース) アスパラと鶏肉のカレースープ	パン ブロッコリーと油揚げのおから和え ウインナーとほうれん草のポトフ	パン 擬製豆腐 いんげんと豚肉のスープ	パン 千草焼き アスパラの香味ドレサラダ カルシウムミルク	パン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 大根とウインナーのスープ	パン うまい菜とベーコンのソテー 白菜と鶏肉の豆乳スープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン カニカマ入りだし巻き卵 しろなと豚肉のスープ
	エネルギー:297kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.3g 食塩:2.18g	エネルギー:353kcal 蛋白:11.9g 脂質:15.0g 食塩:1.68g	エネルギー:296kcal 蛋白:10.7g 脂質:12.3g 食塩:1.64g	エネルギー:398kcal 蛋白:16.3g 脂質:12.2g 食塩:1.30g	エネルギー:331kcal 蛋白:11.2g 脂質:15.5g 食塩:2.06g	エネルギー:362kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.8g 食塩:1.87g	エネルギー:356kcal 蛋白:14.1g 脂質:12.8g 食塩:1.59g
昼食	秋のきのご御飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て	御飯 ホッケのタレ焼き 里芋と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 牛肉コロケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 梨	御飯 さわらの西京焼き 大豆煮 ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	牛丼 玉子豆腐 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 大根と豚肉の金平 キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 豚肉の香味炒め ひじきと平天の炒り煮 味噌汁(白菜・しいたけ) 色寒天(パイン缶添え)
	エネルギー:474kcal 蛋白:18.6g 脂質:13.2g 食塩:3.08g	エネルギー:547kcal 蛋白:25.7g 脂質:17.4g 食塩:2.04g	エネルギー:581kcal 蛋白:15.3g 脂質:21.0g 食塩:2.52g	エネルギー:509kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:1.88g	エネルギー:562kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.4g 食塩:3.65g	エネルギー:623kcal 蛋白:24.0g 脂質:27.5g 食塩:2.84g	エネルギー:537kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.3g 食塩:2.08g
おやつ	紅白まんじゅう	(入所)プリン(塩ミルクソース) (デイ)ケーキ	(入所)パウンドケーキ (デイ)ケーキ	(入所)柿ミックスゼリー (デイ)ケーキ	(入所)あんシュー(栗あん) (デイ)ケーキ	抹茶シフォンカップケーキ	水ようかん
	エネルギー:180kcal 蛋白:2.7g 脂質:0.5g 食塩:0.09g	エネルギー:108kcal 蛋白:3.3g 脂質:5.5g 食塩:0.13g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネルギー:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 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:85kcal 蛋白:0.6g 脂質:0.1g 食塩:0.20g	エネルギー:131kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.3g 食塩:0.00g
夕食	御飯 回鍋肉 鶏つみれ おくらのとろろ和え はちみつねり梅	御飯 鶏肉の柚子風味グリル なすの味噌炒め 大根と人参の生酢 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	御飯 あじの照り焼き 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き しろなと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(しめじ・もやし)白味噌仕立て	御飯 白身魚の生姜煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ 赤だし(おくら・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 大根と大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て
	エネルギー:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:22.5g 食塩:1.88g	エネルギー:493kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.8g 食塩:1.44g	エネルギー:487kcal 蛋白:25.2g 脂質:13.3g 食塩:2.08g	エネルギー:519kcal 蛋白:21.5g 脂質:17.7g 食塩:2.09g	エネルギー:488kcal 蛋白:22.2g 脂質:15.7g 食塩:2.31g	エネルギー:533kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.07g	エネルギー:506kcal 蛋白:20.8g 脂質:15.8g 食塩:2.77g
計	エネルギー:1534kcal 蛋白:57.8g 脂質:46.5g 食塩:7.23g	エネルギー:1501kcal 蛋白:57.1g 脂質:56.7g 食塩:5.29g	エネルギー:1527kcal 蛋白:53.3g 脂質:57.9g 食塩:6.59g	エネルギー:1478kcal 蛋白:60.6g 脂質:43.9g 食塩:5.28g	エネルギー:1472kcal 蛋白:56.4g 脂質:56.6g 食塩:8.12g	エネルギー:1603kcal 蛋白:58.2g 脂質:61.9g 食塩:6.98g	エネルギー:1530kcal 蛋白:55.5g 脂質:47.2g 食塩:6.44g



# 常食(パン食) 献立だより 2024年



⑤

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月23日	24	25	26	27	28	29
朝食	パン 海鮮豆腐ステーキ じゃがいものポタージュスープ	パン ハムチーズピカタ いんげんと鶏肉のスープ	パン 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 特製アップルジュース	パン 小松菜とベーコンのソテー カリフラワーと鶏肉のスープ	パン でんぷ入りだし巻き卵 ウインナーとセロリの豆乳スープ	パン かに玉 ほうれん草と豚肉のトマトスープ	パン 鶏肉のグリル 白菜とちりめんの豆乳和え 特製オレンジジュース
	エネルギー:339kcal 蛋白:9.3g 脂質:15.2g 食塩:1.73g	エネルギー:335kcal 蛋白:11.3g 脂質:15.2g 食塩:1.42g	エネルギー:424kcal 蛋白:10.1g 脂質:14.0g 食塩:1.89g	エネルギー:355kcal 蛋白:12.0g 脂質:14.5g 食塩:1.72g	エネルギー:295kcal 蛋白:12.8g 脂質:12.9g 食塩:1.87g	エネルギー:322kcal 蛋白:11.3g 脂質:14.9g 食塩:1.74g	エネルギー:356kcal 蛋白:15.4g 脂質:12.3g 食塩:1.34g
昼食	御飯 メンチカツ(中濃ソース) 金時豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(絹揚げ・大根)	稲荷寿司 わかめうどん チンゲン菜とツナの炒め物 大根のごま酢和え	御飯 油淋鶏(ユリチー)(油淋ソース) 一口がんもの煮物 しろなの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	秋の実りカレー キャベツとかまぼこの洋風お浸し 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 白身魚の揚げ物(マスタードタルソース) 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(もやし・大根) ヨーグルト(マンゴーソース)	御飯 ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとちくわの白ごま和え 味噌かきたま汁
	エネルギー:569kcal 蛋白:18.5g 脂質:16.7g 食塩:2.08g	エネルギー:499kcal 蛋白:14.3g 脂質:9.1g 食塩:4.27g	エネルギー:566kcal 蛋白:18.2g 脂質:22.7g 食塩:2.04g	エネルギー:543kcal 蛋白:24.3g 脂質:18.1g 食塩:2.84g	エネルギー:450kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.4g 食塩:1.96g	エネルギー:572kcal 蛋白:24.7g 脂質:22.3g 食塩:1.64g	エネルギー:564kcal 蛋白:20.8g 脂質:19.0g 食塩:2.49g
おやつ	どら焼き(カスタード)	梅ゼリー	ミルクまんじゅう(抹茶あん)	バウムクーヘン	ババロア(ミルク金時風味)	あんシュー(よもぎあん)	マドレーヌ(バナナ風味)
	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エネルギー:90kcal 蛋白:2.5g 脂質:2.7g 食塩:0.06g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
夕食	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(もやし・えのき)麦白味噌仕立て きざみ高菜	御飯 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 シロガネダラのソテー(和風バターソース) キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ(ウインナー・セロリ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 絹揚げの炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味	御飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	エネルギー:476kcal 蛋白:29.5g 脂質:12.6g 食塩:2.50g	エネルギー:554kcal 蛋白:24.5g 脂質:18.9g 食塩:2.20g	エネルギー:466kcal 蛋白:23.7g 脂質:10.3g 食塩:2.04g	エネルギー:524kcal 蛋白:17.9g 脂質:16.7g 食塩:2.61g	エネルギー:642kcal 蛋白:24.4g 脂質:26.2g 食塩:3.05g	エネルギー:521kcal 蛋白:21.4g 脂質:20.0g 食塩:1.90g	エネルギー:495kcal 蛋白:19.9g 脂質:16.1g 食塩:2.13g
計	エネルギー:1443kcal 蛋白:57.6g 脂質:46.1g 食塩:6.57g	エネルギー:1431kcal 蛋白:50.1g 脂質:43.2g 食塩:7.92g	エネルギー:1589kcal 蛋白:55.2g 脂質:49.1g 食塩:6.02g	エネルギー:1509kcal 蛋白:55.4g 脂質:53.0g 食塩:7.29g	エネルギー:1477kcal 蛋白:53.6g 脂質:50.2g 食塩:6.94g	エネルギー:1514kcal 蛋白:59.7g 脂質:61.2g 食塩:5.38g	エネルギー:1579kcal 蛋白:57.9g 脂質:56.9g 食塩:6.11g





# 常食(パン食) 献立だより 2024年



9月

6

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月30日						
朝食	パン 洋風だし巻き卵 豆とウインナーのカレースープ						
	エネ:300kcal 蛋白:13.0g 脂質:12.6g 食塩:1.97g						
昼食	お好み焼き(豚肉) いもたき[愛媛県郷土料理] 味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て マンゴー缶						
	エネ:464kcal 蛋白:17.4g 脂質:20.0g 食塩:3.02g						
おやつ	黒糖まんじゅう(こしあん)						
	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g						
夕食	御飯 さばの味噌煮 いかふくさ焼き もやしとコーンの香味ドレサラダ すまし汁(ソーマン)						
	エネ:593kcal 蛋白:25.1g 脂質:26.6g 食塩:2.16g						
計	エネ:1484kcal 蛋白:56.3g 脂質:59.5g 食塩:7.24g						