

常食(パン食) 献立だよ! 2024年



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9月30日	10月1日	2	3	4	5	6
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	パン コールスローサラダ 小松菜と豚肉のポトフ	パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と豚肉のスープ	パン 照り焼き風肉団子 もやしのパンバンドレサラダ カルシウムミルク	パン ミートオムレツ チンゲン菜とベーコンのスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン ほうれん草とウインナーのソテー クラムチャウダー	パン ポテトミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ 特製グレープジュース
	エネルギー:300kcal 蛋白:13.0g 脂質:12.6g 食塩:1.97g	エネルギー:362kcal 蛋白:10.3g 脂質:17.6g 食塩:1.88g	エネルギー:334kcal 蛋白:13.5g 脂質:15.1g 食塩:1.91g	エネルギー:448kcal 蛋白:19.3g 脂質:17.0g 食塩:1.30g	エネルギー:346kcal 蛋白:10.9g 脂質:15.1g 食塩:2.04g	エネルギー:281kcal 蛋白:11.5g 脂質:11.4g 食塩:1.94g	エネルギー:444kcal 蛋白:10.1g 脂質:17.8g 食塩:1.27g
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	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイナップル・白桃缶)	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイナップルのオレンジジュレ
	エネルギー:464kcal 蛋白:17.4g 脂質:20.0g 食塩:3.02g	エネルギー:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	エネルギー:462kcal 蛋白:19.2g 脂質:10.6g 食塩:1.79g	エネルギー:444kcal 蛋白:25.6g 脂質:7.6g 食塩:2.94g	エネルギー:442kcal 蛋白:17.4g 脂質:13.4g 食塩:3.82g	エネルギー:529kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	エネルギー:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g
おやつ	黒糖まんじゅう(こしあん)	チョコレートケーキ	いしやきいも 桃山	プリン(カラメルソース)	きなこシフォンカップケーキ	デザートムース	ミルクまんじゅう(白あん)
	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:1.8g 脂質:6.1g 食塩:0.11g	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 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:51kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.3g 食塩:0.21g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
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)	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース)	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味
	エネルギー:593kcal 蛋白:25.1g 脂質:26.6g 食塩:2.16g	エネルギー:498kcal 蛋白:19.0g 脂質:12.8g 食塩:2.94g	エネルギー:626kcal 蛋白:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	エネルギー:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.94g	エネルギー:599kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.4g 食塩:1.76g	エネルギー:577kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	エネルギー:470kcal 蛋白:26.8g 脂質:10.7g 食塩:2.39g
計	エネルギー:1484kcal 蛋白:56.3g 脂質:59.5g 食塩:7.24g	エネルギー:1503kcal 蛋白:55.6g 脂質:51.5g 食塩:7.19g	エネルギー:1508kcal 蛋白:55.3g 脂質:53.0g 食塩:5.99g	エネルギー:1523kcal 蛋白:72.6g 脂質:46.6g 食塩:6.28g	エネルギー:1461kcal 蛋白:51.2g 脂質:54.5g 食塩:7.70g	エネルギー:1438kcal 蛋白:60.3g 脂質:49.1g 食塩:7.10g	エネルギー:1560kcal 蛋白:55.6g 脂質:45.8g 食塩:5.31g

常食(パン食) 献立だより 2024年



②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン 千草焼き 里芋と豚肉のスープ	パン いかつみれ(コンソメ) 白菜と鶏肉のトマトスープ	パン カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとベーコンのスープ	パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) じゃがいものポタージュスープ	パン 5品目具材の玉子焼き ごぼうと豚肉の豆乳スープ	パン ポロニアソーセージ 特製アップルジュース	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:287kcal 蛋白:11.6g 脂質:11.3g 食塩:1.61g	エネルギー:351kcal 蛋白:13.7g 脂質:16.9g 食塩:2.21g	エネルギー:335kcal 蛋白:13.6g 脂質:17.3g 食塩:2.00g	エネルギー:398kcal 蛋白:12.6g 脂質:17.7g 食塩:1.96g	エネルギー:302kcal 蛋白:12.3g 脂質:12.7g 食塩:1.79g	エネルギー:436kcal 蛋白:9.0g 脂質:15.8g 食塩:1.63g	エネルギー:322kcal 蛋白:12.9g 脂質:12.5g 食塩:1.78g
昼食	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿	ビビンバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネルギー:470kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	エネルギー:598kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.3g 食塩:3.83g	エネルギー:554kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.0g 食塩:2.28g	エネルギー:474kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.0g 食塩:3.58g	エネルギー:501kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.8g 食塩:1.95g	エネルギー:524kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.05g	エネルギー:511kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.3g 食塩:2.47g
おやつ	豆乳かすてら	あんシュー(いちごあん)	カフェマドレーヌ	黒ごま水ようかん	ミルクまんじゅう(抹茶あん)	おかしなバナナ	黒糖まんじゅう
	エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネルギー:60kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.8g 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:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕食	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しんなり・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのパンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て	御飯 三色稻荷の炊き合わせ スパゲティサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
	エネルギー:584kcal 蛋白:18.7g 脂質:21.9g 食塩:2.18g	エネルギー:497kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.0g 食塩:1.83g	エネルギー:505kcal 蛋白:19.8g 脂質:21.3g 食塩:2.78g	エネルギー:527kcal 蛋白:22.5g 脂質:19.2g 食塩:2.10g	エネルギー:574kcal 蛋白:21.2g 脂質:24.6g 食塩:1.93g	エネルギー:501kcal 蛋白:28.0g 脂質:13.1g 食塩:2.43g	エネルギー:517kcal 蛋白:13.6g 脂質:13.9g 食塩:2.61g
計	エネルギー:1456kcal 蛋白:55.2g 脂質:49.7g 食塩:5.76g	エネルギー:1545kcal 蛋白:62.1g 脂質:52.2g 食塩:7.97g	エネルギー:1536kcal 蛋白:57.0g 脂質:64.7g 食塩:7.26g	エネルギー:1459kcal 蛋白:53.8g 脂質:47.7g 食塩:7.67g	エネルギー:1510kcal 蛋白:60.4g 脂質:55.2g 食塩:5.72g	エネルギー:1618kcal 蛋白:60.6g 脂質:51.2g 食塩:7.20g	エネルギー:1477kcal 蛋白:50.9g 脂質:42.0g 食塩:6.95g

常食(パン食) 献立だより 2024年



③

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン チキンピカタ 白菜とベーコンのポトフ	パン だし巻き卵 チンゲン菜とウインナーのスープ	パン 鶏つみれ(トマト) 豆とひじきのマヨサラダ カルシウムミルク	パン プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味ドレサラダ 特製ほうじ茶飲料	パン 擬製豆腐(そぼろあん) ウインナーとほうれん草のカレースープ	パン いんげんとベーコンのソテー かぼちゃのポタージュスープ りんごゼリー	パン 白菜となめこの味噌和え じゃがいもと鶏肉のスープ
	エネルギー:312kcal 蛋白:11.4g 脂質:15.2g 食塩:2.19g	エネルギー:340kcal 蛋白:12.8g 脂質:12.4g 食塩:1.85g	エネルギー:427kcal 蛋白:21.1g 脂質:18.6g 食塩:1.85g	エネルギー:346kcal 蛋白:10.4g 脂質:11.1g 食塩:1.95g	エネルギー:295kcal 蛋白:10.2g 脂質:12.1g 食塩:1.84g	エネルギー:358kcal 蛋白:9.0g 脂質:16.4g 食塩:1.59g	エネルギー:310kcal 蛋白:9.9g 脂質:10.2g 食塩:1.51g
昼食	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉)	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カワフワといんげんのおからサラダ 赤だし(さつまいも・えのき)	鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまドレサラダ	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ)	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)
	エネルギー:466kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.0g 食塩:1.81g	エネルギー:594kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:1.79g	エネルギー:589kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.9g 食塩:3.08g	エネルギー:506kcal 蛋白:24.9g 脂質:14.4g 食塩:3.92g	エネルギー:485kcal 蛋白:22.7g 脂質:10.1g 食塩:2.86g	エネルギー:459kcal 蛋白:20.8g 脂質:11.7g 食塩:1.96g	エネルギー:539kcal 蛋白:25.3g 脂質:18.2g 食塩:2.06g
おやつ	スイートポテト	パンナコッタ(ヨーグルト風味)	(入所)ケーキ (デイ)酒まんじゅう	黒糖ソフトマフィン	ワッフル	あんシュー(よもぎあん)	ココアシフォンカップケーキ
	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	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	エネルギー:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕食	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーマン)	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ)	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 かれいのグリル(マスタードタルタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース)	御飯 ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カワフワとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)
	エネルギー:598kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.6g 食塩:3.01g	エネルギー:466kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.3g 食塩:1.99g	エネルギー:469kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.9g 食塩:1.80g	エネルギー:539kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.3g 食塩:1.69g	エネルギー:576kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.6g 食塩:2.51g	エネルギー:606kcal 蛋白:30.4g 脂質:21.2g 食塩:1.62g	エネルギー:570kcal 蛋白:15.7g 脂質:22.4g 食塩:2.45g
計	エネルギー:1446kcal 蛋白:57.8g 脂質:55.4g 食塩:7.07g	エネルギー:1481kcal 蛋白:57.0g 脂質:49.7g 食塩:5.69g	エネルギー:1607kcal 蛋白:65.1g 脂質:47.7g 食塩:6.79g	エネルギー:1476kcal 蛋白:55.9g 脂質:50.6g 食塩:7.65g	エネルギー:1430kcal 蛋白:58.5g 脂質:42.2g 食塩:7.29g	エネルギー:1522kcal 蛋白:62.5g 脂質:53.3g 食塩:5.27g	エネルギー:1495kcal 蛋白:52.6g 脂質:55.2g 食塩:6.10g

常食(パン食) 献立だより 2024年



④

曜日	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	パン かに玉 キャベツとウインナーの豆乳スープ	パン 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え カルシウムミルク	パン 磯巻き卵 しろなとベーコンのトマトスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン ハムチーズピカタ カリフラワーと鶏肉のスープ	パン 海鮮豆腐ステーキ コーンポタージュスープ	パン 洋風だし巻き卵 ベーコンとアスパラのスープ	パン 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 特製ミルクコーヒー
	エネルギー:282kcal 蛋白:9.9g 脂質:12.4g 食塩:1.99g	エネルギー:358kcal 蛋白:22.2g 脂質:10.5g 食塩:1.18g	エネルギー:395kcal 蛋白:14.2g 脂質:18.8g 食塩:1.98g	エネルギー:356kcal 蛋白:11.5g 脂質:13.3g 食塩:1.74g	エネルギー:342kcal 蛋白:10.0g 脂質:14.4g 食塩:1.93g	エネルギー:333kcal 蛋白:12.4g 脂質:16.9g 食塩:1.93g	エネルギー:376kcal 蛋白:10.0g 脂質:13.3g 食塩:1.32g
昼食	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 赤魚の照り煮 浦上そばろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え ねり梅
	エネルギー:540kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	エネルギー:541kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.4g 食塩:2.55g	エネルギー:539kcal 蛋白:30.3g 脂質:15.5g 食塩:3.93g	エネルギー:466kcal 蛋白:25.0g 脂質:9.2g 食塩:2.28g	エネルギー:532kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	エネルギー:571kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.9g 食塩:2.46g	エネルギー:563kcal 蛋白:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g
おやつ	きなこプリン(ホイップクリーム添え) (デイ)和菓子	黒糖まんじゅう(こしあん) (デイ)ケーキ	ふんわりロールケーキ(ミルク) (デイ)ケーキ	あんシュー (デイ)ケーキ	パウンドケーキ (デイ)ケーキ	アセロラゼリー	イベントおやつ
	エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 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:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネルギー:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
夕食	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 シロガネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 かれないの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)
	エネルギー:539kcal 蛋白:24.4g 脂質:18.4g 食塩:2.40g	エネルギー:528kcal 蛋白:25.5g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	エネルギー:546kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.0g 食塩:2.21g	エネルギー:501kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.6g 食塩:1.72g	エネルギー:505kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	エネルギー:553kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.4g 食塩:2.62g	エネルギー:507kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
計	エネルギー:1453kcal 蛋白:54.2g 脂質:52.3g 食塩:6.45g	エネルギー:1554kcal 蛋白:67.3g 脂質:47.4g 食塩:6.27g	エネルギー:1533kcal 蛋白:66.1g 脂質:57.1g 食塩:8.16g	エネルギー:1422kcal 蛋白:56.7g 脂質:38.1g 食塩:5.84g	エネルギー:1542kcal 蛋白:53.9g 脂質:62.3g 食塩:6.66g	エネルギー:1489kcal 蛋白:52.9g 脂質:61.2g 食塩:7.03g	エネルギー:1598kcal 蛋白:60.5g 脂質:45.8g 食塩:6.02g

常食(パン食) 献立だより 2024年



⑤

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	28	29	30	31	1	2	3
朝食	パン チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉のスープ	パン でんぶ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサラダ 特製ココア	パン もやしとベーコンのソテー 白菜と鶏肉のスープ	パン 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え カルシウムミルク			
	エネルギー: 317kcal 蛋白: 13.6g 脂質: 13.0g 食塩: 1.91g	エネルギー: 417kcal 蛋白: 13.8g 脂質: 15.6g 食塩: 1.18g	エネルギー: 317kcal 蛋白: 12.1g 脂質: 16.2g 食塩: 1.91g	エネルギー: 417kcal 蛋白: 19.6g 脂質: 17.1g 食塩: 1.21g			
昼食	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 柵尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(油揚げ・人参)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)			
	エネルギー: 461kcal 蛋白: 14.9g 脂質: 6.9g 食塩: 2.85g	エネルギー: 450kcal 蛋白: 24.1g 脂質: 9.9g 食塩: 2.42g	エネルギー: 597kcal 蛋白: 17.2g 脂質: 14.7g 食塩: 2.41g	エネルギー: 579kcal 蛋白: 15.6g 脂質: 20.8g 食塩: 2.81g			
おやつ	ミルクまんじゅう	抹茶フォンカップケーキ	栗あんまんじゅう(粒入り)	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え)			
	エネルギー: 134kcal 蛋白: 3.2g 脂質: 2.2g 食塩: 0.05g	エネルギー: 76kcal 蛋白: 1.5g 脂質: 4.4g 食塩: 0.08g	エネルギー: 120kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 2.1g 食塩: 0.05g	エネルギー: 76kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 4.3g 食塩: 0.04g			
夕食	御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウィンナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパンドレサラダ すまし汁(ソーマン・花麩)	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー: 655kcal 蛋白: 20.1g 脂質: 32.5g 食塩: 2.47g	エネルギー: 617kcal 蛋白: 17.5g 脂質: 24.5g 食塩: 2.18g	エネルギー: 472kcal 蛋白: 23.9g 脂質: 12.5g 食塩: 2.23g	エネルギー: 452kcal 蛋白: 21.2g 脂質: 11.3g 食塩: 2.32g			
計	エネルギー: 1567kcal 蛋白: 51.8g 脂質: 54.6g 食塩: 7.28g	エネルギー: 1560kcal 蛋白: 56.9g 脂質: 54.4g 食塩: 5.86g	エネルギー: 1506kcal 蛋白: 55.6g 脂質: 45.5g 食塩: 6.60g	エネルギー: 1524kcal 蛋白: 57.5g 脂質: 53.5g 食塩: 6.38g			