

# 常食(パン食) 献立だよ! 2024年



5



1

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	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	パン ポロニアソーセージ 豆と豚肉のスープ	パン うまい菜とベーコンのソテー カリフラワーと鶏肉の豆乳スープ	パン ほうれん草のオムレツ カリフラワーとコーンのパズルドレサラダ 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	エネルギー: 327kcal 蛋白: 12.9g 脂質: 16.1g 食塩: 2.13g	エネルギー: 317kcal 蛋白: 11.8g 脂質: 15.3g 食塩: 1.87g	エネルギー: 424kcal 蛋白: 15.7g 脂質: 16.3g 食塩: 1.19g
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) 梅尾煮(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)	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)
	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	エネルギー: 532kcal 蛋白: 21.6g 脂質: 20.6g 食塩: 2.33g	エネルギー: 516kcal 蛋白: 23.1g 脂質: 16.2g 食塩: 2.45g	エネルギー: 457kcal 蛋白: 22.5g 脂質: 10.0g 食塩: 1.75g
おやつ	ミルクまんじゅう	抹茶シ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)	バウムクーヘン	手作りババロア(紅茶風味)	手作りキャラメルマドレーヌ
	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	エネルギー: 87kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 3.7g 食塩: 0.12g	エネルギー: 83kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 2.6g 食塩: 0.05g	エネルギー: 161kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 9.9g 食塩: 0.13g
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 カリフラワーとウインナーのソテー 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トレサラダ 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ツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味	御飯 干草蒸し 金平ごぼう 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麴焼き れんこんとちくわの煮物 もやしと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(油揚げ・あさり) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)
	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	エネルギー: 487kcal 蛋白: 17.0g 脂質: 11.8g 食塩: 2.82g	エネルギー: 540kcal 蛋白: 28.0g 脂質: 15.0g 食塩: 2.22g	エネルギー: 549kcal 蛋白: 21.8g 脂質: 13.5g 食塩: 2.41g
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	エネルギー: 1433kcal 蛋白: 52.7g 脂質: 52.2g 食塩: 7.40g	エネルギー: 1456kcal 蛋白: 64.1g 脂質: 49.1g 食塩: 6.59g	エネルギー: 1591kcal 蛋白: 61.9g 脂質: 49.7g 食塩: 5.48g

# 常食(パン食) 献立だより 2024年

11月

②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン 鶏肉のグリル チンゲン菜とベーコンのポトフ	パン 千草焼き いんげんと豚肉のスープ	パン カリフラワーとウインナーのソテー キャベツのピーナッツ和え カルシウムミルク/手作りバナナ風味ゼリー	パン だし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 特製ももジュース	パン 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) グリーンピースのポタージュスープ	パン プレーンオムレツ(きのこソース) 大根と豚肉のカレースープ	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー
	エネルギー:322kcal 蛋白:12.7g 脂質:17.4g 食塩:1.70g	エネルギー:316kcal 蛋白:11.5g 脂質:13.6g 食塩:1.26g	エネルギー:392kcal 蛋白:17.2g 脂質:13.3g 食塩:1.66g	エネルギー:455kcal 蛋白:13.9g 脂質:20.0g 食塩:1.48g	エネルギー:389kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.1g 食塩:1.85g	エネルギー:317kcal 蛋白:12.3g 脂質:12.5g 食塩:2.22g	エネルギー:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:18.9g 食塩:1.97g
昼食	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天)	大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース)	稲荷寿司 わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨)	御飯 さばの南部焼き ふるふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)
	エネルギー:552kcal 蛋白:19.6g 脂質:19.4g 食塩:2.21g	エネルギー:482kcal 蛋白:19.7g 脂質:10.9g 食塩:2.05g	エネルギー:465kcal 蛋白:15.4g 脂質:6.4g 食塩:4.22g	エネルギー:453kcal 蛋白:23.1g 脂質:10.1g 食塩:2.26g	エネルギー:528kcal 蛋白:24.4g 脂質:7.2g 食塩:2.71g	エネルギー:580kcal 蛋白:17.8g 脂質:22.8g 食塩:1.90g	エネルギー:534kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.3g 食塩:1.83g
おやつ	豆乳カステラ	手作りはちみつレモンゼリー	チョコワッフル	手作りあんシュー(栗あん)	手作りスイートポテト	ブドウゼリー	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エネルギー:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
夕食	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 アブラガレイのグリル もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て	御飯 豚のすき煮風 れんこんの炒め生酢 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ とろろ汁	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルドレサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て
	エネルギー:509kcal 蛋白:24.8g 脂質:15.2g 食塩:2.30g	エネルギー:627kcal 蛋白:22.7g 脂質:24.1g 食塩:3.78g	エネルギー:560kcal 蛋白:29.2g 脂質:17.9g 食塩:2.41g	エネルギー:528kcal 蛋白:22.2g 脂質:16.8g 食塩:2.79g	エネルギー:481kcal 蛋白:24.9g 脂質:11.9g 食塩:1.84g	エネルギー:497kcal 蛋白:20.9g 脂質:14.1g 食塩:2.00g	エネルギー:474kcal 蛋白:25.4g 脂質:9.3g 食塩:1.93g
計	エネルギー:1469kcal 蛋白:58.3g 脂質:52.2g 食塩:6.26g	エネルギー:1467kcal 蛋白:53.9g 脂質:48.6g 食塩:7.11g	エネルギー:1476kcal 蛋白:62.1g 脂質:39.2g 食塩:8.55g	エネルギー:1527kcal 蛋白:61.0g 脂質:50.9g 食塩:6.63g	エネルギー:1468kcal 蛋白:66.8g 脂質:38.8g 食塩:6.46g	エネルギー:1541kcal 蛋白:55.8g 脂質:49.8g 食塩:6.19g	エネルギー:1457kcal 蛋白:62.4g 脂質:53.9g 食塩:5.83g

# 常食(パン食) 献立だより 2024年



③

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン 磯巻き卵 いんげんとベーコンの豆乳スープ	パン かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサラダ カルシウムミルク	パン 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 特製ココア	パン 野菜ミンチ巻き キャベツとウインナーのスープ	パン ハムチーズピカタ しろなと豚肉のトマトスープ	パン うまい菜とウインナーのソテー 鶏肉と里芋のスープ リンゴゼリー	パン ミートオムレツ 白菜とベーコンのポトフ
	エネルギー:327kcal 蛋白:13.2g 脂質:17.1g 食塩:1.84g	エネルギー:396kcal 蛋白:16.2g 脂質:11.8g 食塩:1.53g	エネルギー:349kcal 蛋白:11.9g 脂質:14.0g 食塩:1.25g	エネルギー:335kcal 蛋白:10.5g 脂質:12.8g 食塩:1.60g	エネルギー:305kcal 蛋白:10.8g 脂質:13.7g 食塩:1.77g	エネルギー:327kcal 蛋白:12.1g 脂質:12.1g 食塩:1.98g	エネルギー:352kcal 蛋白:10.7g 脂質:14.4g 食塩:1.87g
昼食	海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮	ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし(人参・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ	きざみ高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのハンパンドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	御飯 さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・わかめ)	豚肉の生姜井 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味
	エネルギー:477kcal 蛋白:26.1g 脂質:14.3g 食塩:5.38g	エネルギー:534kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.2g 食塩:1.86g	エネルギー:471kcal 蛋白:17.5g 脂質:10.7g 食塩:3.86g	エネルギー:624kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.4g 食塩:2.44g	エネルギー:461kcal 蛋白:25.6g 脂質:9.7g 食塩:2.53g	エネルギー:565kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.5g 食塩:2.00g	エネルギー:542kcal 蛋白:21.1g 脂質:19.5g 食塩:2.82g
おやつ	黒糖まんじゅう	手作りパウンドケーキ	(入所)ケーキ (通所)おかしなバナナ	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	チョコケーキ	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り抹茶シフォンカップケーキ
	エネルギー:118kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.2g 食塩:0.08g	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:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 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:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕食	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	御飯 シロガネダラの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て はちみつねり梅	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和 すまし汁(キャベツ・しめじ)	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・絹揚げ)	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)
	エネルギー:539kcal 蛋白:27.2g 脂質:15.0g 食塩:2.53g	エネルギー:509kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.3g 食塩:2.47g	エネルギー:599kcal 蛋白:17.0g 脂質:22.9g 食塩:2.26g	エネルギー:452kcal 蛋白:17.4g 脂質:11.6g 食塩:2.84g	エネルギー:559kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.2g 食塩:2.68g	エネルギー:540kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.7g 食塩:2.22g	エネルギー:538kcal 蛋白:29.0g 脂質:18.2g 食塩:2.55g
計	エネルギー:1461kcal 蛋白:68.1g 脂質:50.6g 食塩:9.83g	エネルギー:1602kcal 蛋白:56.2g 脂質:56.6g 食塩:6.21g	エネルギー:1534kcal 蛋白:48.8g 脂質:52.5g 食塩:7.55g	エネルギー:1461kcal 蛋白:47.9g 脂質:52.2g 食塩:6.89g	エネルギー:1477kcal 蛋白:62.4g 脂質:38.9g 食塩:7.02g	エネルギー:1531kcal 蛋白:59.9g 脂質:55.3g 食塩:6.30g	エネルギー:1508kcal 蛋白:62.3g 脂質:56.5g 食塩:7.32g

# 常食(パン食) 献立だより 2024年

11月

④

曜日	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	パン チキンナゲット(野菜ソース) チンゲン菜と豚肉のスープ	パン ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麺ナムル和え 特製ほうじ茶飲料	パン でんぶ入りだし巻き卵 白菜とウインナーのスープ	パン 鶏つみれの煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ カルシウムミルク	パン 5品目具材の玉子焼き 豆とベーコンのスープ	パン ほうれん草とウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー	パン チキンピカタ 小松菜と豚肉の豆乳スープ
	エネルギー:311kcal 蛋白:13.3g 脂質:12.5g 食塩:1.88g	エネルギー:355kcal 蛋白:10.9g 脂質:14.1g 食塩:0.94g	エネルギー:305kcal 蛋白:13.1g 脂質:13.4g 食塩:2.12g	エネルギー:433kcal 蛋白:20.7g 脂質:16.1g 食塩:1.33g	エネルギー:318kcal 蛋白:11.9g 脂質:14.6g 食塩:2.08g	エネルギー:353kcal 蛋白:10.9g 脂質:13.4g 食塩:1.88g	エネルギー:340kcal 蛋白:15.4g 脂質:15.1g 食塩:1.89g
昼食	御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(ソウメン)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ	御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ポークカレー キャベツとコーンの大葉トレサラダ ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参)
	エネルギー:584kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.9g 食塩:2.41g	エネルギー:473kcal 蛋白:19.0g 脂質:9.8g 食塩:2.10g	エネルギー:471kcal 蛋白:24.9g 脂質:12.9g 食塩:1.99g	エネルギー:550kcal 蛋白:12.7g 脂質:17.1g 食塩:3.06g	エネルギー:511kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	エネルギー:545kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g	エネルギー:512kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.9g 食塩:1.73g
おやつ	(入所)水ようかん (通所)和菓子	(入所)ふんわりロールケーキ(黒糖) (通所)ケーキ	(入所)ミルクまんじゅう(抹茶あん) (通所)ケーキ	(入所)もみじまんじゅう (通所)ケーキ	(入所)紅茶パウンドケーキ (通所)ケーキ	手作り酒まんじゅう	手作り柿ミックスゼリー
	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:121kcal 蛋白:2.2g 脂質:2.9g 食塩:0.08g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g
夕食	御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーといんげんのごまトレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌かきたま汁	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	エネルギー:474kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.6g 食塩:2.58g	エネルギー:601kcal 蛋白:30.4g 脂質:20.7g 食塩:2.57g	エネルギー:589kcal 蛋白:21.1g 脂質:20.3g 食塩:1.89g	エネルギー:494kcal 蛋白:24.0g 脂質:13.3g 食塩:2.51g	エネルギー:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.5g 食塩:2.21g	エネルギー:566kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.7g 食塩:2.85g	エネルギー:552kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.0g 食塩:3.08g
計	エネルギー:1444kcal 蛋白:49.7g 脂質:47.2g 食塩:6.91g	エネルギー:1484kcal 蛋白:61.0g 脂質:47.1g 食塩:5.66g	エネルギー:1498kcal 蛋白:62.3g 脂質:48.7g 食塩:6.05g	エネルギー:1598kcal 蛋白:59.6g 脂質:49.4g 食塩:6.98g	エネルギー:1513kcal 蛋白:59.5g 脂質:57.7g 食塩:6.48g	エネルギー:1586kcal 蛋白:51.2g 脂質:50.8g 食塩:6.91g	エネルギー:1460kcal 蛋白:62.0g 脂質:52.1g 食塩:6.71g

# 常食(パン食) 献立だより 2024年

11月

5

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	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) じゃがいもとベーコンのカーレースープ	パン カリフラワーとウインナーのソテー うまい菜の洋風お浸し 特製オレンジジュース	パン いかつみれ(コンソメ) キャベツと鶏肉のトマトスープ	パン 洋風だし巻き卵 いんげんの豆乳和え 特製ココア	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 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 里芋と鶏肉の豆乳スープ	
	エネルギー:353kcal 蛋白:11.7g 脂質:17.1g 食塩:2.12g	エネルギー:353kcal 蛋白:12.0g 脂質:9.9g 食塩:1.71g	エネルギー:297kcal 蛋白:14.0g 脂質:10.2g 食塩:1.97g	エネルギー:334kcal 蛋白:12.7g 脂質:11.0g 食塩:1.31g	エネルギー:328kcal 蛋白:9.6g 脂質:14.4g 食塩:1.70g	エネルギー:301kcal 蛋白:11.5g 脂質:11.5g 食塩:1.83g	
昼食	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 <small>チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース)</small> 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶のピーチジュレ	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味	御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) みかん缶	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て	
	エネルギー:458kcal 蛋白:17.4g 脂質:24.9g 食塩:3.22g	エネルギー:589kcal 蛋白:25.9g 脂質:21.9g 食塩:3.62g	エネルギー:632kcal 蛋白:15.0g 脂質:22.8g 食塩:2.42g	エネルギー:573kcal 蛋白:23.7g 脂質:23.6g 食塩:3.30g	エネルギー:625kcal 蛋白:19.5g 脂質:24.4g 食塩:2.07g	エネルギー:588kcal 蛋白:22.7g 脂質:21.4g 食塩:1.78g	
おやつ	手作りマドレーヌ	おやつイベント	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え)	
	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:84kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.7g 食塩:0.01g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 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:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	
夕食	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツと平天のピーナッツドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 かれの煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 赤だし(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 大豆と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 白身魚の味噌煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(しめじ・えのき)	
	エネルギー:577kcal 蛋白:25.5g 脂質:20.8g 食塩:2.05g	エネルギー:472kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.5g 食塩:2.74g	エネルギー:452kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.1g 食塩:2.17g	エネルギー:472kcal 蛋白:27.2g 脂質:11.3g 食塩:1.70g	エネルギー:466kcal 蛋白:25.4g 脂質:11.3g 食塩:2.13g	エネルギー:528kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.4g 食塩:2.01g	
計	エネルギー:1533kcal 蛋白:56.5g 脂質:70.6g 食塩:7.61g	エネルギー:1498kcal 蛋白:57.0g 脂質:48.0g 食塩:8.08g	エネルギー:1480kcal 蛋白:59.0g 脂質:47.1g 食塩:6.66g	エネルギー:1453kcal 蛋白:65.4g 脂質:50.5g 食塩:6.39g	エネルギー:1546kcal 蛋白:55.3g 脂質:50.4g 食塩:5.99g	エネルギー:1511kcal 蛋白:56.4g 脂質:58.0g 食塩:5.73g	