

予定献立表



2019年9月30日

～

2019年10月6日

	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)
朝食	ご飯 温泉卵 白菜とソーセージの炒め煮 うぐいす豆 みそ汁(あおさ・白玉麴) 牛乳	ご飯 がんもとかぶの煮物 オクラのおろし和え 梅干し みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) ヤクルト	ご飯 めかぶ さつま揚げの煮物 いんげんのごま和え みそ汁(大根・水菜) 牛乳	ご飯 笹かまぼこ 大根のひきな炒め ふりかけ みそ汁(じゃがいも・みつば) 牛乳	ご飯 納豆 キャベツと竹輪の炒め煮 アスパラのピーナッツ和え みそ汁(ふのり・かいわれ) 野菜ジュース	ご飯 さんまの生姜煮 チンゲン菜の煮浸し 味付けのり みそ汁(ニラ・南瓜) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ じゃがいものコンソメ煮 のり佃煮 みそ汁(茄子・油揚げ) 牛乳
エネルギー	548 Kcal	434 Kcal	403 Kcal	497 Kcal	457 Kcal	529 Kcal	541 Kcal
たんぱく質	21.1 g	11.4 g	12.0 g	24.9 g	14.4 g	18.7 g	15.0 g
脂質	16.0 g	9.1 g	5.7 g	10.0 g	7.9 g	18.1 g	18.8 g
食塩	2.0 g	2.1 g	2.3 g	3.6 g	2.6 g	2.0 g	2.3 g
昼食	ご飯 サーモンフライ ポテトサラダ わかめのしらす和え りんご みそ汁(かぶ・大根葉)	さつまいもご飯 サバの漬け焼き 揚げ出し豆腐 菜の花のゆず和え オレンジ みそ汁(なめこ・白玉麴)	かき揚げそば	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ マカロニナポリタン ブロッコリーのごまドレ和え キウイフルーツ みそ汁(わかめ・白玉麴)	ご飯 赤魚の酒蒸し 茄子の黒酢炒め オクラの生姜和え バナナ 豚汁	ご飯 鶏肉と大根の煮物 里芋のごま味噌和え ほうれん草のとろろがけ フルーチェ みそ汁(あおさ・高野豆腐)	ご飯 エビチリ豆腐 シュウマイ もやしのカニ風味ナムル 黄桃缶 中華スープ
			千草蒸し キャベツのレモン風味和え フルーツヨーグルト				
エネルギー	673 Kcal	648 Kcal	528 Kcal	658 Kcal	512 Kcal	577 Kcal	604 Kcal
たんぱく質	25.7 g	25.6 g	20.3 g	22.9 g	21.3 g	18.3 g	22.4 g
脂質	25.5 g	20.7 g	19.6 g	21.5 g	10.2 g	15.5 g	14.9 g
食塩	2.0 g	3.4 g	1.2 g	2.1 g	3.2 g	2.2 g	3.1 g
おやつ	たい焼き	ココアプリン	ドームケーキ(キャラメル)	芋ようかん	抹茶ババロア	やわらかおかき	コーヒーゼリー
エネルギー	89 Kcal	134 Kcal	220 Kcal	86 Kcal	152 Kcal	55 Kcal	90 Kcal
たんぱく質	1.8 g	4.1 g	2.7 g	1.3 g	3.6 g	0.7 g	0.4 g
脂質	0.4 g	6.1 g	11.4 g	0.1 g	8.5 g	2.0 g	6.1 g
食塩	0.1 g	0.3 g	0.2 g	0.1 g	0.1 g	0.2 g	0.2 g
夕食	ご飯 豚そぼろの肉豆腐 大根サラダ 漬物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	ご飯 親子煮 白菜の塩昆布和え 漬物 みそ汁(ニラ・高野豆腐)	ご飯 カレイの煮付け カリフラワーのバター醤油炒め 小松菜のお浸し みそ汁(茄子・豆腐)	ご飯 ほっけの利休焼き 五目煮 漬物 みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 鶏肉のキムチ炒め スパゲティサラダ 漬物 みそ汁(とろろ昆布・水菜)	ご飯 白身魚のムニエル 人参とツナのしりしり 金時豆 みそ汁(かぶ・みつば)	ご飯 鱈のしそ香り焼き 冬瓜のそぼろ煮 漬物 みそ汁(ねぎ・白玉麴)
エネルギー	475 Kcal	527 Kcal	456 Kcal	482 Kcal	541 Kcal	518 Kcal	497 Kcal
たんぱく質	15.2 g	22.3 g	23.1 g	26.0 g	15.6 g	24.4 g	22.3 g
脂質	12.3 g	17.7 g	9.9 g	9.1 g	14.8 g	12.7 g	12.3 g
食塩	1.9 g	2.8 g	2.4 g	2.9 g	2.5 g	2.0 g	2.9 g
1日トータル							
エネルギー	1785 Kcal	1743 Kcal	1607 Kcal	1723 Kcal	1662 Kcal	1679 Kcal	1732 Kcal
たんぱく質	63.8 g	63.4 g	58.1 g	75.1 g	54.9 g	62.1 g	60.1 g
脂質	54.2 g	53.6 g	46.6 g	40.7 g	41.4 g	48.3 g	52.1 g
食塩	6.0 g	8.6 g	6.1 g	8.7 g	8.4 g	6.4 g	8.3 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。

予定献立表



2019年9月30日

～

2019年10月6日

	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)
朝食	ご飯 とろろ 大根とさつま揚げの煮物 やさい豆 みそ汁(里芋・こねぎ) 牛乳	ご飯 めかぶ キャベツとソーセージの炒め煮 アスパラのごま和え みそ汁(とろろ昆布・みつば) 牛乳	ご飯 油麩の煮物 オクラのポン酢和え 味付けのり みそ汁(あおさ・かいわれ) ヤクルト	ご飯 オムレツ アスパラとベーコンのソテー たいみそ みそ汁(ニラ・高野豆腐) 牛乳	ご飯 納豆 じゃがいもの煮つけ しらすおろし みそ汁(わかめ・白玉麩) 牛乳	ご飯 かに卵ロール 卵の花 梅干し みそ汁(大根・水菜) りんごジュース	ご飯 鮭の塩焼き いんげんのピーナッツ和え ふりかけ みそ汁(しめじ・高野豆腐) 牛乳
エネルギー	467 Kcal	429 Kcal	422 Kcal	545 Kcal	456 Kcal	433 Kcal	431 Kcal
たんぱく質	15.6 g	12.0 g	10.0 g	18.8 g	17.2 g	13.8 g	19.1 g
脂質	7.0 g	11.2 g	9.0 g	20.1 g	7.7 g	7.7 g	10.4 g
食塩	1.8 g	2.0 g	1.7 g	2.3 g	2.7 g	1.9 g	1.9 g
昼食	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げのかにあんかけ ブロッコリーサラダ オレンジ みそ汁(ふのり・白玉麩)	ご飯 かれのいの一味焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草のゆず和え キウイフルーツ みそ汁(大根・大根葉)	ご飯 メンチカツ 南瓜の甘煮 わかめのツナ和え りんご みそ汁(茄子・油揚げ)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き えび団子の煮物 菜の花のおかかマヨ和え バナナ すまし汁(まいたけ・みつば)	牛丼 温泉卵 ほうれん草のお浸し フルーツ杏仁 みそ汁(ねぎ・豆腐)	ご飯 白身魚のマスタード焼き さつまいもサラダ もやしと塩昆布の和え物 洋ナシ缶 みそ汁(ねぎ・高野豆腐)	イギリストースト チーズトースト 肉団子のトマトソース煮込み コールスローサラダ みかん缶 コンソメスープ
エネルギー	667 Kcal	484 Kcal	662 Kcal	556 Kcal	721 Kcal	539 Kcal	608 Kcal
たんぱく質	26.2 g	21.7 g	17.8 g	28.2 g	23.8 g	20.6 g	18.7 g
脂質	27.0 g	10.0 g	18.9 g	12.7 g	27.6 g	12.9 g	22.6 g
食塩	3.4 g	2.4 g	2.8 g	2.5 g	2.8 g	2.4 g	4.0 g
おやつ	いちごエクレア	さつまいも蒸しパン	ヨーグルトババロア	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	カスタードプリン	チョコブッセ
エネルギー	74 Kcal	136 Kcal	112 Kcal	104 Kcal	60 Kcal	140 Kcal	139 Kcal
たんぱく質	2.5 g	4.1 g	3.1 g	2.2 g	1.5 g	4.1 g	1.8 g
脂質	4.1 g	3.0 g	3.5 g	0.7 g		8.3 g	7.9 g
食塩	0.1 g	0.3 g	0.1 g			0.1 g	0.1 g
夕食	ご飯 ほっけの南部焼き はんぺんのおろし煮 チンゲン菜の錦糸和え みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 小松菜のカニ風味和え 漬物 みそ汁(かぶ・水菜)	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 金平ごぼう 漬物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	ご飯 照り焼きハンバーグ 温野菜サラダ 漬物 みそ汁(白菜・もやし)	菜飯 さんまの塩焼き かぶの旨煮 漬物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 鶏肉と白菜の中華風旨煮 キャベツと竹輪のお浸し 漬物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	ご飯 ブリ大根 キャベツのカレー炒め うぐいす豆 みそ汁(とろろ昆布・かいわれ)
エネルギー	420 Kcal	562 Kcal	467 Kcal	412 Kcal	510 Kcal	490 Kcal	554 Kcal
たんぱく質	23.1 g	15.1 g	19.9 g	17.3 g	18.7 g	16.5 g	22.2 g
脂質	5.7 g	24.7 g	8.3 g	7.0 g	18.7 g	15.2 g	14.2 g
食塩	2.5 g	3.0 g	3.6 g	2.2 g	2.8 g	2.7 g	2.2 g
1日トータル							
エネルギー	1628 Kcal	1611 Kcal	1663 Kcal	1617 Kcal	1747 Kcal	1602 Kcal	1732 Kcal
たんぱく質	67.4 g	52.9 g	50.8 g	66.5 g	61.2 g	55.0 g	61.8 g
脂質	43.8 g	48.9 g	39.7 g	40.5 g	54.0 g	44.1 g	55.1 g
食塩	7.8 g	7.7 g	8.2 g	7.0 g	8.3 g	7.1 g	8.2 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。