

予定献立表



2020年8月31日

～

2020年9月6日

	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)
朝食	御飯 油麩の煮物 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁(もやし・高野豆腐) 牛乳	御飯 温泉卵 さつま揚げと白菜の炒め煮 三色豆 味噌汁(かぶ・水菜) ヤクルト	御飯 さんまのおかか煮 チンゲン菜の煮浸し 梅干し 味噌汁(とろろ昆布・かいわれ) 牛乳	御飯 かに卵ロール じゃが芋の煮付け 味付けのり 味噌汁(もやし・油揚げ) ヨーグルト	御飯 めかぶ キャベツと竹輪の炒め煮 金時豆 味噌汁(かぶ・みつば) 牛乳	御飯 納豆 白菜とウインナーの炒め煮 しらすおろし 味噌汁(ニラ・高野豆腐) ぶどうジュース	御飯 厚焼き玉子 ほうれん草とツナのおかか和え ふりかけ 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳
エネルギー	447 Kcal	478 Kcal	533 Kcal	485 Kcal	422 Kcal	463 Kcal	436 Kcal
たんぱく質	11.9 g	16.3 g	20.4 g	17.1 g	14.0 g	15.0 g	17.7 g
脂質	13.0 g	7.9 g	18.2 g	12.8 g	6.5 g	10.4 g	10.7 g
食塩	2.0 g	1.9 g	2.2 g	1.7 g	1.8 g	2.4 g	2.1 g
昼食	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 アジのねぎ味噌焼き えび団子の煮物 もずくの酢の物 キウイフルーツ 清汁(みつば・白玉麩)	御飯 鶏の唐揚げおろしポン酢がけ 南瓜の黒糖煮 オクラのなめたけ和え ぶどう 味噌汁(わかめ・高野豆腐)	菜飯 ほっけのみりん焼き 豆腐チャンプル ほうれん草のごま和え バナナ 味噌汁(あおさ・茄子)	山菜そば 卵豆腐 白菜の即席漬け オレンジ	御飯 白身魚のカレームニエル さつま芋サラダ 春菊のわさび和え フルーチェ 味噌汁(ふのり・白玉麩)	ロールサンド 鶏肉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	659 Kcal	493 Kcal	637 Kcal	514 Kcal	485 Kcal	546 Kcal	645 Kcal
たんぱく質	16.5 g	23.7 g	19.3 g	23.4 g	22.9 g	21.9 g	21.9 g
脂質	30.2 g	8.9 g	19.2 g	12.3 g	8.6 g	10.3 g	30.6 g
食塩	4.2 g	2.8 g	3.0 g	2.8 g	4.6 g	2.8 g	4.0 g
おやつ	ピーチゼリー	抹茶ババロア	バウムクーヘン	いちごカップケーキ	マロンあんパイ	きなこプリン	せんべい
エネルギー	112 Kcal	150 Kcal	104 Kcal	75 Kcal	198 Kcal	156 Kcal	113 Kcal
たんぱく質	0.7 g	3.2 g	2.8 g	2.0 g	2.0 g	4.3 g	2.4 g
脂質	5.9 g	8.7 g	2.0 g	1.4 g	12.5 g	8.3 g	0.4 g
食塩	g	g	0.1 g	0.1 g	g	0.1 g	0.5 g
夕食	御飯 擬製豆腐 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁(茄子・油揚げ)	御飯 豚肉の塩炒め 菜の花の白和え あみ佃煮 味噌汁(じゃが芋・ニラ)	御飯 鮭のバジル焼き 切干大根煮 漬物 味噌汁(白玉麩・葉大根)	御飯 豚バラ大根 ブロッコリーのドレ和え 漬物 味噌汁(はんぺん・水菜)	御飯 鰯の一味焼き 金平ごぼう 漬物 味噌汁(南瓜・こねぎ)	御飯 豚肉と豆腐の甘辛煮 大根とじゃこの和え物 豆ひじき 味噌汁(葉大根・油揚げ)	御飯 かれいのみぞれ煮 ビーフンソテー 漬物 味噌汁(水菜・もやし)
エネルギー	470 Kcal	609 Kcal	463 Kcal	564 Kcal	521 Kcal	613 Kcal	415 Kcal
たんぱく質	19.6 g	17.4 g	24.3 g	13.9 g	20.8 g	20.0 g	18.2 g
脂質	12.9 g	27.5 g	9.1 g	26.0 g	12.7 g	24.7 g	6.7 g
食塩	2.4 g	2.8 g	2.2 g	2.2 g	2.5 g	2.6 g	2.3 g
1日トータル							
エネルギー	1688 Kcal	1730 Kcal	1737 Kcal	1638 Kcal	1626 Kcal	1778 Kcal	1609 Kcal
たんぱく質	48.7 g	60.6 g	66.8 g	56.4 g	59.7 g	61.2 g	60.2 g
脂質	62.0 g	53.0 g	48.5 g	52.5 g	40.3 g	53.7 g	48.4 g
食塩	8.6 g	7.5 g	7.5 g	6.8 g	8.9 g	7.9 g	8.9 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



2020年9月7日

～

2020年9月13日

	9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)
朝食	御飯 めかぶ 白菜と笹かまの炒め煮 やさい豆 味噌汁(大根・葉大根) ヤクルト	御飯 納豆 がんもの煮物 きのこおろし 味噌汁(とろろ昆布・水菜) 牛乳	御飯 いわしの梅煮 小松菜の煮浸し 味付けのり 味噌汁(かぶ・かいわれ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ アスパラのごま和え ふりかけ 味噌汁(もやし・葉大根) 牛乳	御飯 車麩の煮物 チンゲン菜のお浸し たいみそ 味噌汁(とろろ昆布・みつば) 牛乳	御飯 とろろ 大根のひきな炒め うぐいす豆 味噌汁(白菜・白玉麩) オレンジジュース	御飯 五日玉子焼き 魚肉ウインナーソテー 梅干し 味噌汁(あおさ・水菜) 牛乳
エネルギー	403 Kcal	445 Kcal	466 Kcal	461 Kcal	438 Kcal	522 Kcal	483 Kcal
たんぱく質	12.0 g	16.4 g	19.1 g	13.3 g	14.8 g	11.7 g	16.2 g
脂質	5.7 g	10.3 g	11.6 g	13.7 g	5.1 g	7.6 g	13.5 g
食塩	1.9 g	2.1 g	1.7 g	2.0 g	2.0 g	1.5 g	2.5 g
昼食	御飯 鯖の塩麹焼き 五目炒り煮 ほうれん草のくるみ和え オレンジ 味噌汁(茄子・油揚げ)	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが わかめのしらす和え フルーチェ 味噌汁(あおさ・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ もやしの胡麻風味ナムル バナナ 中華スープ	御飯 白身魚フライ さつま芋のレモン煮 春菊の磯和え キウイフルーツ 味噌汁(わかめ・豆腐)	ビーフカレー 福神漬 コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 白身魚のピカタ 茄子の甘辛炒め 長芋と水菜の和え物 黄桃缶 味噌汁(なめこ・ねぎ)	御飯 豚肉のスタミナ炒め 里芋と竹輪の煮物 菜の花のピーナッツ和え みかん缶 味噌汁(大根・葉大根)
エネルギー	566 Kcal	601 Kcal	628 Kcal	704 Kcal	614 Kcal	584 Kcal	652 Kcal
たんぱく質	28.0 g	27.2 g	17.9 g	18.1 g	13.2 g	24.0 g	16.6 g
脂質	11.9 g	10.7 g	21.7 g	22.4 g	21.3 g	12.6 g	24.3 g
食塩	2.7 g	3.3 g	2.5 g	2.1 g	3.7 g	2.8 g	2.2 g
おやつ	抹茶プリン	チョコケーキ	いちごゼリー	たい焼き(カスタード)	いちごクレープ	マロンババロア	人形焼き
エネルギー	159 Kcal	155 Kcal	68 Kcal	89 Kcal	91 Kcal	159 Kcal	89 Kcal
たんぱく質	4.0 g	2.0 g	1.5 g	1.8 g	2.6 g	4.0 g	1.9 g
脂質	8.9 g	8.9 g	g	0.4 g	1.9 g	8.9 g	0.6 g
食塩	0.2 g	0.2 g	g	0.1 g	0.2 g	0.2 g	g
夕食	御飯 和風かに玉 マカロニサラダ 漬物 味噌汁(南瓜・こねぎ)	御飯 鮭の西京焼き はんぺんの含め煮 山くらげ 清汁(みつば・椎茸)	御飯 カレイの煮付け 白菜の和風炒め 漬物 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 肉じゃが ほうれん草のおろし和え 漬物 味噌汁(ニラ・茄子)	御飯 ほっけの南部焼き 南瓜のいとし煮 昆布の佃煮 味噌汁(ふのり・かいわれ)	御飯 厚揚げと鶏肉の味噌炒め 小松菜のわさび和え 漬物 清汁(はんぺん・こねぎ)	御飯 赤魚の粕漬け焼き 冬瓜のきのこあん 漬物 味噌汁(わかめ・高野豆腐)
エネルギー	565 Kcal	431 Kcal	439 Kcal	525 Kcal	476 Kcal	476 Kcal	394 Kcal
たんぱく質	17.5 g	25.8 g	20.8 g	13.8 g	20.1 g	14.4 g	19.4 g
脂質	16.2 g	5.3 g	8.4 g	17.0 g	4.8 g	15.5 g	3.6 g
食塩	2.5 g	2.5 g	2.4 g	2.9 g	2.5 g	1.9 g	2.6 g
1日トータル							
エネルギー	1693 Kcal	1632 Kcal	1601 Kcal	1779 Kcal	1619 Kcal	1741 Kcal	1618 Kcal
たんぱく質	61.5 g	71.4 g	59.3 g	47.0 g	50.7 g	54.1 g	54.1 g
脂質	42.7 g	35.2 g	41.7 g	53.5 g	33.1 g	44.6 g	42.0 g
食塩	7.3 g	8.1 g	6.6 g	7.1 g	8.4 g	6.4 g	7.3 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。