

現 場：えびな北高齢者施設
献立種類：常食（個別献立 / A）
期 間：2019/7/1～2019/7/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯120g 味噌汁(もやし、青ネギ) 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	米飯120g 味噌汁(キャベツ、なめこ) 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬け	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト	米飯120g 味噌汁(ポテト、人参) 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根煮 味付海苔	米飯120g 味噌汁(納豆草+人参) 厚焼き卵 いんげんとたまねぎの煮物 鮭フレーク	米飯120g 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ふわふわつくねの煮物 金時豆煮 たくあん
昼食		豚丼 すまし汁(えのきたけ・花麴) キャベツとわかめの酢味噌和え フルーツポンチ(キウイ入り)	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(なす、もやし) カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆	米飯120g コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 黄桃缶	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 ハムともやしの中華和え みかん缶	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 七タハンバーグおろしポン酢 五目煮豆 フルーツポンチ(星型寒天入り)
夕食		米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え たいみそ	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) カラスガレイの幽庵焼き 豆腐とえびの豆乳煮 金時豆煮	米飯120g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根バターソース いかとわかめの酢味噌和え	米飯120g 味噌汁(なめこ・ネギ) 鮭の西京焼き 湯豆腐 じゃが芋とベーコンの甘辛煮	米飯120g 味噌汁(キャベツ・麴) サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し 里芋の煮物
デザート		牛乳	ジョア	カフェオレ	ビルクル	牛乳	りんごジュース
おやつ		水ようかん	はちみつカステラ	ヨーグルトケーキ	おいしいCaヨーグルト	丸ぼうろ	七タゼリー
		エネルギー 1282kcal 蛋白質 50.7g 脂質 30.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 48.4g 脂質 22.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1281kcal 蛋白質 52.8g 脂質 28.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 53g 脂質 38.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 65.3g 脂質 38.4g 食塩 7.7g
朝食	7	8	9	10	11	12	13
	米飯120g 味噌汁(キャベツ、しめじ) 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 白菜漬け	米飯120g 味噌汁(さつま芋、ネギ) 高野豆腐の鶏そぼろ 里芋の煮物 のり佃煮	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 豆腐とナスの味噌炒め 白菜のにびたし べつたら漬	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、麴) 厚揚げと挽肉の煮物 人参・ごぼうと里芋の白和え ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(もやし+ねぎ) 里芋と鶏挽肉の煮もの 納豆草・油揚げ・シラスの油炒め たくあん	米飯120g 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 厚揚げのおろし煮 金時豆煮 桜漬	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+なす) 厚焼き卵 白菜とえびの煮びたし ゆずみそ
昼食	米飯120g すまし汁(花麴・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくるみと和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(大根、小松菜) タラの塩麹焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	三色丼 すまし汁(ねぎ・とうふ) さつま芋とリンゴの蜜煮 マカロニサラダ	食パン ふわふわミートローフクリームシュー 大根とホタテの揚げ みかん缶	米飯120g コンソメスープ 牛肉コロッケ 白菜としらすのお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 肉団子のごま酢味噌和え いんげんおかか和え うぐいす豆	けんちんそば 豆腐シューマイ2個 菜の花のお浸し
夕食	米飯120g 味噌汁(小町麴+玉ねぎ) 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハンバーグ(デミタスソース) キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(大根、わかめ) キスの天ぷら いんげんごま味噌煮 金時豆煮	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物(きゅうり)	カレーライス(挽肉) 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ(ブロッコリー) パイン缶	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) がじきのピカピカカレー もやしとかまの和えもの しその実漬け	米飯120g すまし汁(豆腐・なめこ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き なるとと卵のソース 白インゲン豆煮
デザート	飲むヨーグルト	カフェオレ	りんごジュース	ビルクル	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)
おやつ	人形焼き	紅茶ケーキ	黒棒	カルシウムあられカル次郎	マイケーキハッピーバナナ	厚切りチョコバウム	もみじまんじゅう(こしあん)
	エネルギー 1331kcal 蛋白質 51g 脂質 24g 食塩 6.3g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1255kcal 蛋白質 47.2g 脂質 30.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 43.2g 脂質 34.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 61.8g 脂質 31.2g 食塩 6.9g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 揚げ出し豆腐煮 きのこソテー	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) お魚豆腐揚げ煮 インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) 卵豆腐 ひじき大豆煮	米飯120g 味噌汁(青ネギ+豆腐) 赤魚の粕漬焼き キャベツの煮びたし	食パン かぼちゃのポタージュ オムレツ キャベツと人参のコンソメ煮	米飯120g 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 納豆 あさりと切干大根の煮物	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) 豚挽肉と竹輪の中華風炒め 大根の煮物

	漬物（きゅうり）	昆布佃煮	たいみそ	しその実漬け		白菜のゆかり和え	しその実漬け
昼食	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) ささみの天ぷら野菜あんかけ さつま芋と糸昆布煮 紅白なます	山菜おこわ すまし汁 豆腐ハンバーグおろしポン酢 里芋のピーナッツ和え 菜の花とコンのソテー	米飯120g 味噌汁(大根+小松菜) 梅しそ竜田揚げ いかとブロッコリーのドレッシング和え パイナップル缶	米飯120g 味噌汁(豆腐、いんげん) 肉じゃが 大根サラダ 白菜の煮びたし	米飯120g すまし汁(ほうれん草・花麴) 親子煮 インゲンの生姜みそ和え みかんヨーグルト	米飯120g コンソメスープ 茄子のミートソース煮 インゲンとコーンのソテー フルーツポンチ
夕食	米飯120g 味噌汁(油揚げ+なす) さばのごまだれ煮 じゃが芋とベーコンの甘辛煮 キャベツのおかか和え	米飯120g 味噌汁(里芋・なめこ) 豚肉の柳川風卵とじ ほうれん草のおかか和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(白菜+大根) 千草焼き 湯豆腐 キャベツのゆかり和え	米飯120g ワカメスープ 麻婆豆腐 マッシュポテト 浅漬け	米飯120g かき玉汁 豚肉のみそ煮 オクラサラダ 野菜菜漬け	米飯120g 味噌汁(キャベツ・麴) サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し 里芋の煮物	米飯120g 中華スープ 豆腐汁で海老あんかけ きやべつとツナの中華和え パイナップル缶
デザート	リンゴジュース	牛乳	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	ビルクル	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	オレンジジュース	りんご乳酸菌飲料
おやつ	人形焼き	あんどうなつ	ロールケーキ	たい焼き	カルシウムどらやき	あんどうなつ	スライスバウム
	エネルギー 1399kcal 蛋白質 46.4g 脂質 40.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.5g 食塩 6g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35g 食塩 6.6g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 57.9g 脂質 27.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 49.8g 脂質 34.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 50.8g 脂質 31g 食塩 6.4g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 40.6g 脂質 30.6g 食塩 7g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) 大根のそぼろあんかけ煮 いんげんとさつまあげの煮物 昆布佃煮	米飯120g 味噌汁(小松菜・白菜) 温泉卵 がんもの煮物 梅干し	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ さつま芋とリンゴの蜜煮 ブロッコリーとかかめの炒め煮	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+油揚げ) えびしんじょの煮物 さつま芋とリンゴの蜜煮 鮭フレーク	米飯120g 味噌汁(豆腐+ネギ) ちぎり揚げ 切干大根煮 しば漬け	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ、じゃが芋) タラの塩麹焼き 白菜と人参の煮びたし たいみそ	米飯120g 味噌汁(白菜+人参) 卵豆腐 里芋と鶏肉の煮もの(挽肉) べつたら漬け
昼食	米飯120g すまし汁 鮭のめんとつバター焼き 大豆の味噌炒め バナナ	キャロットライス コンソメスープ ドライカレー トマト・玉ねぎサラダ フルーツポンチ	米飯120g すまし汁(三つ葉・花麴) ほっけの塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のごま和え	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(もやし+人参) ヒレかつ 五目煮豆 菜の花とコンのソテー	オムライス(スクランブルエッグ) コンソメスープ コールスロー パイナップル缶	米飯120g すまし汁 筑前煮 うざく風キャベツと鰻の酢の物 バナナ
夕食	米飯120g すまし汁(みつば・小町麴) にら玉 なす田楽 りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁(大根、玉ねぎ) メンチカツ キャベツの塩昆布漬け 白インゲン豆煮	米飯120g 味噌汁(なす、ねぎ) 塩肉じゃが 青菜炒り卵とじ 白菜漬け	米飯120g 味噌汁(白菜・しめじ) サワらみりん漬焼き 高野豆腐含め煮 大根と塩昆布の浅漬け	米飯120g すまし汁 サバの味噌煮 ふわふわつくねの煮物 シラスおろし	米飯120g 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 肉豆腐 タコ・ワケ・ササギの酢味噌和え 漬物(きゅうり)	米飯120g チキンクリームシチュー 大根パスタ ほうれん草のポン酢かけ
デザート	牛乳	カフェオレ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	牛乳	リンゴジュース	牛乳	カフェオレ
おやつ	みかんゼリー	パウンドケーキ	はちみつカステラ	人形焼き	やわらかクレープバナナ	メープルドーナツ	はちみつカステラ
	エネルギー 1395kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 45.3g 脂質 39.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 56.8g 脂質 30.4g 食塩 7g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.6g 食塩 7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.1g 食塩 7g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 53.8g 脂質 25.7g 食塩 7g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 50.7g 脂質 34.3g 食塩 6g
	28	29	30	31			
朝食	米飯120g 味噌汁(大根、人参) 納豆 インゲン菜とピーンの煮びたし キャベツの梅和え	米飯120g 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 温泉卵(既) じゃが芋と麴の煮物 味付海苔	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(さつまいも+ネギ) だし巻き卵 たらこ炒め 野菜菜漬け			
昼食	肉うどん なす田楽 みかん缶	米飯120g すまし汁 赤魚の煮付け 野菜サラダ とろろ	米飯120g 味噌汁(小松菜+油揚げ) アジフライ 白和えサラダ風 黄桃缶	カレーライス 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ フルーツポンチ			
夕食	米飯120g すまし汁(えのきたけ・花麴) ほっけの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のゆず浸し	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 かまぼこと胡瓜のソテー和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(白菜+大根) 千草焼き 湯豆腐 キャベツのゆかり和え	米飯120g 味噌汁(大根、小松菜) 豚肉トマト煮 ほうれん草のお浸し 白インゲン豆煮			

・	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	りんご乳酸菌飲料	オレンジジュース	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)
3 時	丸ぼろ	おいしいCaヨーグルト	人形焼き	黒糖ケーキ
	エネルギー 1256kcal 蛋白質 47.3g 脂質 28.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 50.4g 脂質 26.7g 食塩 7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 45.4g 脂質 36.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 41.5g 脂質 28.9g 食塩 6.9g

