

現場：えびな北高齢者施設
 献立種類：常食（個別献立 / A）
 期間：2021/9/1～2021/9/30





献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				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(わかめ+油揚げ) 卵豆腐 里芋と鶏肉の煮もの(挽肉) べったら漬け	米飯120g 味噌汁(大根、人参) 納豆 フナギン菜とエビの煮びたし 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) じゃが芋と麩の煮物 味付海苔
昼食				食パン 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	米飯120g ふわふわミートボールクリームチュー 大根とホタテのソテー パイン缶	けんちんそば 豆腐シウマイ2個 菜の花のお浸し	米飯120g すまし汁 野菜サラダ とろろ
夕食				米飯120g 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 肉豆腐 かつお・わかめ・枝の酢味噌和え 漬物(きゅうり)	米飯120g すまし汁(みつば・小町麩) にら玉 なす田楽 りんごのコンポート	米飯120g すまし汁(えのきたけ・花麩) 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 シラスおろし
デザート				牛乳	カフェオレ	飲むヨーグルト(ソフトクリーム入り)	りんご乳酸菌飲料
				ドーナツ	コーヒーゼリー	丸ぼうろ	おいしいCaヨーグルト
				エネルギー 1374kcal 蛋白質 54.4g 脂質 35.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 44g 脂質 36.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1193kcal 蛋白質 51.4g 脂質 19g 食塩 5.9g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 49.4g 脂質 26.8g 食塩 7.1g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	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(玉ねぎ、しめじ) 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし しその実漬け	米飯120g 味噌汁(もやし、小松菜) がんと大根のあっさり煮 菜の花とコーンのソテー 味付海苔	米飯120g 味噌汁(いんげん+なす) 納豆 切り干し大根煮 白菜のごま和え	米飯120g 味噌汁(大根、しめじ) 温泉卵(既) じゃが芋の生姜煮 しば漬け	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) 卵の花 きゃべつとえびの煮びたし 梅干し	食パン コンソメスープ ス克蘭ブルエッグ ジャーマンポテト
昼食	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 盛り合わせサラダ フルーツポンチ	わかめごはん 味噌汁(じゃがいも+人参) サバ塩焼き ほうれん草の煮びたし みかん缶	米飯120g すまし汁(ハパン・ねぎ) ふわふわつくねの煮物 さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト	米飯120g すまし汁 白身魚のめんつゆバター焼き 大豆の味噌炒め パナナ	チャーハン 水餃子 きゃべつ中華和え 杏仁豆腐	米飯120g すまし汁 サワラの西京焼き 大豆の味噌炒め パナナ
夕食	米飯120g 味噌汁(小松菜+里芋) 豚肉と厚揚げのしくれ煮 いんげんと人参の煮物 漬物(はくさい)	米飯120g 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g 中華スープ 麻婆豆腐 ハムともやしの和えもの 杏仁豆腐	米飯120g 味噌汁(白菜+わかめ) 鮭の蒸しもの味ポンかけ じゃが芋と麩の煮物 みかん缶	米飯120g すまし汁 豚と大根の煮物 盛り合わせサラダ 冬瓜とカニカマのぐず煮	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) カレイの生姜煮 里芋の煮物 オクラのおろし和え	米飯120g 豚汁 竹輪の中華風炒め みかん缶
デザート	オレンジジュース	飲むヨーグルト(ソフトクリーム入り)	カフェオレ	ビルクル	飲むヨーグルト(ソフトクリーム入り)	牛乳	カフェオレ
	人形焼き	黒糖ケーキ	カルシウムあられカル次郎	マイケキハッピーバナナ	薄皮まんじゅう カルシウム入り	あんどうなつ	ヨーグルトケーキ
	エネルギー 1405kcal 蛋白質 45.4g 脂質 39.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1235kcal 蛋白質 46.4g 脂質 23.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1189kcal 蛋白質 47g 脂質 29.8g 食塩 7g	エネルギー 1239kcal 蛋白質 43.4g 脂質 18.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 57g 脂質 26.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1285kcal 蛋白質 51.7g 脂質 27g 食塩 6.9g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 61.6g 脂質 39.2g 食塩 7.1g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯120g 味噌汁(大根+油揚げ) 炒り豆腐 いんげんとさつまあげの煮物	米飯120g 味噌汁(フナギン+玉ねぎ) 大根、人参、里芋、鶏挽肉の煮物 白菜としめじの煮びたし	米飯120g 味噌汁(白菜・しめじ) 納豆 ふきと厚揚げの煮物	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) ふわふわつくねの煮物 うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(さつまいも+ネギ) だし巻き卵 たらこ炒め	食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) 大豆つくねと大根の煮物 きのこのおろし和え

	梅干し	たいみそ	べったら漬け	しば漬け	野菜漬		梅干し
昼食	赤飯 すまし汁 てんぷら 冬瓜かにあんかけ 高野豆腐含め煮 紅白なます 紅白饅頭・豆乳77チーズケーキ	米飯120g 味噌汁(なめこ+青ネギ) かじきのごまだれ煮 大学いも 菜の花とゆばの和えもの	米飯120g すまし汁 中華丼 やさい豆 りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁(キャベツ、もやし) 肉じゃが 菜種和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(じゃが芋、なめこ) 鶏の照り焼き 野菜の甘酢和え パイナップル缶	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+人参) サバ竜田揚げ じゃが芋と麩の煮物 みかん缶	米飯120g ワカメスープ カニ玉あんかけ 里芋きんぴら風 りんごのコンポート
夕食	米飯120g 味噌汁(納豆+人参) ふわふわハンバーグ 大豆と昆布の煮もの たくあん	カレーライス 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ(ブロッコリー) パイナップル缶	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) 鶏挽肉と人参の卵焼き じゃが芋とベーコンの甘辛煮 オレンジ	米飯120g すまし汁(豆腐・なめこ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き なるとと卵のソテー 金時豆煮	米飯120g 味噌汁(餅+油揚げ) 大根と鶏肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とさき身の梅干し和え パイナップル缶	米飯120g すまし汁(はんぺん・糸みつば) サワラみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め
おやつ	レモンティ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	牛乳	カフェオレ	オレンジジュース	ヤクルト	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)
		プリン	たい焼き	おいしいCaヨーグルト	ドーナツ	おいしいCaヨーグルト	酒まんじゅう
	エネルギー 1602kcal 蛋白質 62.8g 脂質 46.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 45.4g 脂質 26.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 52.6g 脂質 26.4g 食塩 7g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 45.6g 脂質 32.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 48.7g 脂質 35g 食塩 7.1g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 46.5g 脂質 22.5g 食塩 7.3g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) だし巻き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬け	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(なめこ+里芋) ちぎり揚げ(3個) あさりと切干大根の煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁(なす+しめじ) 卵豆腐 がんもと大根のあっさり煮 焼きたらこ	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし しその実漬け	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
昼食	米飯120g 味噌汁(なめこ・里芋) 鮭の塩焼き 大豆と昆布の煮もの キャベツと人参の生煮漬け	米飯120g すまし汁 蒸し鱈のねぎ味噌だれ 卵の花 フルーツヨーグルト	シェフ特製ハヤシライス 盛り合わせサラダ みかん缶	米飯120g すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え パイナップル缶	米飯120g 中華スープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	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	米飯120g 味噌汁(いんげん+玉ねぎ) メンチカツ 大根旨煮 きゅうり漬漬け
夕食	米飯120g 味噌汁(大根+油揚げ) 豚肉トマト煮 干しえびと冬瓜の煮物 黄桃缶	米飯120g コンソメスープ チーズインはんぺんフライ 白菜としらすのお浸し さつまいものオレンジ煮	米飯120g 味噌汁(エノキ・ねぎ) サバの塩焼き 春菊と竹輪のお浸し 里芋の煮物	米飯120g すまし汁(みつば・小町麩) にら玉 なすのポン酢かけ りんごのコンポート	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(大根、小松菜) 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
おやつ	牛乳	レモンティ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り)	リンゴジュース	カフェオレ	牛乳	ジョア
	ようかんロール	エクレー	おいしいCaヨーグルト	クリームコンフェ	酒まんじゅう	水ようかん	はちみつカステラ
	エネルギー 1446kcal 蛋白質 63.5g 脂質 36.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 49.9g 脂質 34g 食塩 7.4g	エネルギー 1244kcal 蛋白質 49.9g 脂質 21.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 44.2g 脂質 41g 食塩 5.3g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1290kcal 蛋白質 47.4g 脂質 18.2g 食塩 7.2g
	26	27	28	29	30		
朝食	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(じゃがいも、しめじ) 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+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(里芋、油揚げ) ふわふわつくねの煮物 金時豆煮 たくあん	食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー		
昼食	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 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(なす+いんげん) はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	米飯120g コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ 杏仁豆腐	米飯120g すまし汁(花麩・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくろみ和え 黄桃缶		
夕食	米飯120g すまし汁 肉豆腐	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き	きつねうどん 白和え りんごのコンポート	米飯120g 吸物 サバの味噌煮	米飯120g 味噌汁(インゲン+玉ねぎ) 豚と大根の煮物		

	ほうれん草の胡麻酢あえ パイン缶	大根バターソー いかとわかめの酢味噌和え		きゅうりとわかめの酢の物 白インゲン豆煮	魚肉ソーゼージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ		
・	カフェオレ	ピルクル	牛乳	りんごジュース	飲むヨーグルト		
ヨ	ヨーグルトケーキ	おいしいCaヨーグルト	丸ぼうろ	厚切りカットパウム	カルシウムあられカル次郎		
時	材料 - 1409kcal 蛋白質 54.1g 脂質 31.7g 食塩 7.2g	材料 - 1399kcal 蛋白質 52.1g 脂質 38.7g 食塩 7.7g	材料 - 1320kcal 蛋白質 47.7g 脂質 34.9g 食塩 6.4g	材料 - 1377kcal 蛋白質 48.7g 脂質 31g 食塩 6.3g	材料 - 1189kcal 蛋白質 40.8g 脂質 27.5g 食塩 7.1g		