

4日 献立表

| 日付 | 平成30年04月01日(日) | 平成30年04月02日(月) | 平成30年04月03日(火) | 平成30年04月04日(水) | 平成30年04月05日(木) | 平成30年04月06日(金) | 平成30年04月07日(土) |
|------|--|--|--|---|---|--|---|
| 朝食 | 黒糖ハン オムレツ さつま芋サラダ ワインナーのポトフ 牛乳 | 御飯 じゃがいもの炒め煮 ツナ和え なすの白味噌汁 | 御飯 竹輪と小松菜の炒り煮 スナップエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁 | 雑炊 ひしき煮 チンゲンサイのソテー 白味噌汁 | 御飯 大豆とベーコンのトマト煮 スパサラダ 生あけの味噌汁 | 御飯 厚焼卵 菜花おかつか 和え 里芋の合わせ味噌汁 | 御飯 かに高野の煮物 なすのお浸し 大根の赤味噌汁 |
| 昼食 | 御飯 牛肉とピーマンの炒め物 若竹煮 キャベツのわさび和え なめこの赤味噌汁 | ☆郷土料理☆岡山県☆ ばら寿司 エビカツ あみ大根 すめりん汁 | 御飯 おろしハンバーグ なすの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え コンソメスープ | 御飯 味噌カツ 白菜の煮浸し つとこの酢味噌和え すまし汁 | 桜ごぼん カレイの照焼き 茄子とがんもの煮付け ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 | 御飯 鶏肉のピザ焼 ツナじゃが 小松菜のじゃこ和え ポタージュスープ トナーツ ココア プリン | 御飯 鮭塩焼き ハムサラダ さつま芋の香り揚げ 清まし汁 |
| 夕食 | 御飯 豆腐の五目あんかけ ひしき焼め インゲンの和え物 しめじの合わせ味噌汁 | 御飯 豚肉のごま焼き ふきのおかつか チンゲン菜の和え物 味噌汁 | 御飯 えび玉あんかけ 白半平のマヨネーズ焼き きのこのマリネ きくらげの中華スープ | 御飯 タラのホイル焼き 焼売 カリフラワーのドレ和え 筍の清まし汁 | 御飯 クリームシチュー こんにやくのピリ甘辛煮 もやしの和え物 コンソメスープ | 御飯 赤魚のおろし煮 赤平ごぼう 人参サラダ 清まし汁 | 御飯 豚卵とじ 切干大根煮 長芋の梅肉和え ほうれん草の合わせ味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1505 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 42.8 g 食塩 9.1 g | エネルギー 1688 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 50.6 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1634 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 47.9 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1487 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 42.2 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1659 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 47.5 g 食塩 11.4 g | エネルギー 1790 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 39.8 g 食塩 8.1 g | エネルギー 1626 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 45.2 g 食塩 8.3 g |
| 日付 | 平成30年04月08日(日) | 平成30年04月09日(月) | 平成30年04月10日(火) | 平成30年04月11日(水) | 平成30年04月12日(木) | 平成30年04月13日(金) | 平成30年04月14日(土) |
| 朝食 | 黒糖ハン えび団子の煮物 目玉焼き ハンバーグ 牛乳 | 御飯 白菜とベーコンの柔らか煮 きゅうりとツナのマヨ和え 白味噌汁 | 御飯 スパソテー 海藻サラダ 厚揚げの赤味噌汁 梅干し | 御飯 イカ団子の煮物 カニサラダ さつま芋の白味噌汁 | きのこ雑炊 鮭の塩焼き セロリのごま和え 法蓮草の合わせ味噌汁 | 御飯 肉信田の煮付け ほうれん草サラダ 合わせ味噌汁 のり佃煮 | 御飯 干しえびの炒り卵 ツナサラダ 南瓜の赤味噌汁 |
| 昼食 | 青豆ごぼん 桜うどん インゲンの和え物 炊き合わせ | 御飯 さばの竜田揚げ 五目豆 ほうれん草の和え物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の甘辛煮 炒り豆腐 春雨の酢の物 清まし汁 | 御飯 豚肉の生妻焼き ごぼうの卵とじ ブロッコリーの和え物 湯葉のすまし汁 | ☆中華フェア☆ 牛肉の中華味噌煮 インゲンの炒め煮 野菜サラダ コンソメスープ | 御飯 チキンカツ 里芋の煮つけ 酢味噌和え 春菊の清まし汁 | 御飯 新じゃがと鶏肉の旨煮 ビーフンソテー ほうれん草のごま和え 半平の清まし汁 |
| 夕食 | 御飯 牛肉コロケ 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え もやしの合わせ味噌汁 | 御飯 豚肉ときのこの香味和え なすの煮付け 大根の柚子香味漬け 清まし汁 | 御飯 オムレツのミートソースかけ 南瓜の煮付 香草漬け 味噌汁 | 御飯 魚のカレームニエル 厚揚げの中華煮 ごま豆腐 茄子の合わせ味噌汁 | 御飯 家常豆腐 ふきの土佐煮 もやしの和え物 すめんの清まし汁 | 御飯 卵とじ ブロッコリーのごま和え なすの煮浸し 味噌汁 | 御飯 さごしの西京味噌焼き アスパラベーコンソテー ナムル 味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1406 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 28.6 g 食塩 11.5 g | エネルギー 1567 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 49.0 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1592 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 44.5 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1633 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 39.9 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1720 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 58.9 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1443 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 29.3 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1680 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 48.7 g 食塩 7.9 g |
| 日付 | 平成30年04月15日(日) | 平成30年04月16日(月) | 平成30年04月17日(火) | 平成30年04月18日(水) | 平成30年04月19日(木) | 平成30年04月20日(金) | 平成30年04月21日(土) |
| 朝食 | アニッシュパン ベーコンとしめじの卵炒め じゃこサラダ ポタージュスープ 牛乳 | 御飯 里芋の煮付け 野菜サラダ 赤味噌汁 | 御飯 白菜と卵のふんわり炒め ゆかり和え しめじの赤味噌汁 | 御飯 中玉半平の煮付 ポテトサラダ 生あけの合わせ味噌汁 | 御飯 切干大根煮 ごまマヨ和え 里芋の合わせ味噌汁 | 御飯 じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのドレ和え ほうれん草の合わせ味噌汁 ふりかけ | 御飯 厚揚げの煮付け なすのお浸し えのきの赤味噌汁 |
| 昼食 | 御飯 豚しゃぶおろしソース 大根のそぼろあんかけ マカロニサラダ コンソメスープ カステラ | 御飯 さわらの大和蒸し 炒り豆腐 大根のエビあんかけ 味噌汁 | 御飯 たらの照り焼き にんにくの芽ベーコンソテー たまねぎの生妻しょうゆ和え 味噌汁 | ☆中華フェア☆ 御飯 酸辣湯風五目麺 大根サラダ ひしきの煮物 プリン | 御飯 鮭の幽庵焼き 五目金平 白菜の甘酢漬け 厚揚げの白味噌汁 いちごタルト | 御飯 チーズ入りクリームコロッケ スナップエンドウソテー 豆サラダ コンソメスープ 塩せんべい 甘酒 | 御飯 鶏のお酢煮 卵とじ ごぼうサラダ 花麩のすまし汁 きんつば |
| 夕食 | 御飯 白身魚の青海苔つけ焼き 青菜のおひたし 湯豆腐 かきたま汁 | 御飯 肉野菜炒め マッシュポテト 小松菜の生妻醤油和え 白味噌汁 | 御飯 鶏肉と大豆の煮込み じゃが芋金平 白菜のわさび和え 里芋の白味噌汁 | 御飯 豆腐のくず煮 里芋の煮付け ほうれん草なめ茸和え 中華スープ | 御飯 鶏肉の香味ダレかけ 南瓜のいとこ煮 山菜の和え物 赤味噌汁 | 御飯 牛肉とネギの炒め物 さつま芋と切り昆布の煮物 深山和え しめじの白味噌汁 | 御飯 赤魚の煮付け 切干大根煮 キャベツの和え物 豆腐の合わせ味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1401 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 47.5 g 食塩 7.2 g | エネルギー 1545 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 32.4 g 食塩 8.0 g | エネルギー 1614 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 40.9 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1651 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 42.2 g 食塩 13.4 g | エネルギー 1775 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 53.9 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1793 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 52.6 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1508 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 30.2 g 食塩 8.4 g |
| 日付 | 平成30年04月22日(日) | 平成30年04月23日(月) | 平成30年04月24日(火) | 平成30年04月25日(水) | 平成30年04月26日(木) | 平成30年04月27日(金) | 平成30年04月28日(土) |
| 朝食 | ロールパン ワインナー炒め さつま芋サラダ コンソメスープ 牛乳 | 雑炊 にらの卵炒め 春雨サラダ 白味噌汁 | 御飯 山菜信田の煮物 中華和え 厚揚げの赤味噌汁 | 御飯 ししゃも 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 梅干し | たまご雑炊 ひしきの炒り煮 キャベツと厚揚げの煮付け 豆腐のあわせ味噌汁 | 御飯 チキンボールの煮物 アスパラのたらマヨ和え 白味噌汁 | 御飯 厚揚げの煮付け ツナ和え しめじの赤味噌汁 |
| 昼食 | カレーライス 野菜サラダ オムレツ ヨーグルト | 御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの甘辛煮 若布ときゅうりの酢の物 とろろ昆布のすまし汁 | 御飯 親子煮 里芋の煮付け 白和え 味噌汁 | 御飯 牛肉じゃが 高野豆腐の煮付け ブロッコリーの和え物 味噌汁 | 御飯 カレイの煮つけ キャベツと厚揚げの煮付け ほうれん草のごまよごし かきたま汁 | ゆかり御飯 肉うどん 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え | 御飯 さんまの照り焼き じゃがバター なめたけおろし 豚汁 |
| 夕食 | Caポテロ 御飯 豆腐ハンバーグ ひしきの五目煮 春雨の和え物 けんちん汁 | 御飯 魚の山椒味噌焼き アスパラのドレッシング和え 人参のじゃこ煮 南瓜の白味噌汁 | 御飯 えびよせフライ ちくわとネギの酢味噌和え なすの煮浸し コンソメスープ | 御飯 スパニッシュオムレツ 野菜の子まぶし もずくの酢の物 羊平のすまし汁 | 御飯 エビ団子のクリーム煮 じゃが芋のおかつか ハムサラダ なめこの赤味噌汁 | 御飯 三種焼 里芋の煮付け ごぼうの卵とじ 合わせ味噌汁 | 御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 筍とはんべんの煮付け 長芋の塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1868 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 60.7 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1449 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 24.3 g 食塩 7.5 g | エネルギー 1607 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 36.9 g 食塩 10.5 g | エネルギー 1670 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 45.5 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1231 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 19.5 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1647 kcal 蛋白質 79.2 g 脂質 40.5 g 食塩 10.2 g | エネルギー 1707 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 54.8 g 食塩 9.4 g |
| 日付 | 平成30年04月29日(日) | 平成30年04月30日(月) | 月間平均 | | | | |
| 朝食 | あんぱん マカロニサラダ ほうれん草のバターソテー コンソメスープ 牛乳 | 御飯 スナップエンドウの煮付け もやしとツナの炒り煮 さつま芋の白味噌汁 のり佃煮 | 朝食 エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.6 g | | | | |
| 昼食 | 御飯 赤魚の西京焼き 焼きなす 中華炒め かきたま汁 | 御飯 牛肉のおろしソースかけ こんにやくのピリ甘辛煮 長芋の梅肉和え 湯葉の清まし汁 | 昼食 エネルギー 671 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 19.2 g 食塩 3 g | | | | |
| 夕食 | 御飯 肉団子の甘辛煮 白菜のわさび和え じゃが芋金平 大根の味噌汁 | 御飯 さごしの五目あんかけ 春雨サラダ なすの煮浸し わかめスープ | 夕食 エネルギー 526 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.0 g 食塩 3.2 g | | | | |
| 一日合計 | エネルギー 1545 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 43.7 g 食塩 9.5 g | エネルギー 1555 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 34.0 g 食塩 7.6 g | 合計 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 42.5 g 食塩 8.8 g | | | | |