

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

| 日付   | 平成31年04月01日(月)   | 平成31年04月02日(火)   | 平成31年04月03日(水)  | 平成31年04月04日(木)   | 平成31年04月05日(金)  | 平成31年04月06日(土)   | 平成31年04月07日(日)   |
|------|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝食   | 御飯<br>温泉卵<br>なすのお浸し<br>大根の赤味噌汁                         | 御飯<br>じゃがいもの炒め煮<br>ツナ和え<br>なすの白味噌汁                         | 御飯<br>竹輪と小松菜の炒り煮<br>スナップエンドウのマヨサラダ<br>玉ねぎの赤味噌汁          | 雑炊<br>ひじき煮<br>チンゲンサイのソテー<br>白味噌汁                                 | 御飯<br>大豆とベーコンのトマト煮<br>スパサラダ<br>生あげの味噌汁                  | 御飯<br>厚揚げの煮付け<br>菜花おかか和え<br>ウインナーのポトフ<br>牛乳              | 黒糖パン<br>オムレット<br>いんげんのピーナッツ和え<br>ウインナーのポトフ<br>牛乳           |
| 昼食   | ☆御一日☆<br>桜ちらし寿司<br>エビカツ<br>菜花の和物<br>清汁                 | 御飯<br>鶏肉とピーマンの炒め物<br>南瓜の煮付<br>キャベツとみょうがの和え物<br>なめこの赤味噌汁    | 御飯<br>おろしハンバーグ<br>なすの南蛮漬け<br>いんげんのピーナッツ和え<br>コンソメスープ    | 御飯<br>味噌カツ<br>白菜の煮浸し<br>うどの酢味噌和え<br>清汁                           | 桜ごはん<br>カレイの照焼き<br>茄子とがんもの煮付け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>味噌汁    | 御飯<br>鶏肉のピザ焼<br>ツナじゃが<br>小松菜のじゃこ和え<br>ポタージュスープ<br>ロールケーキ | 御飯<br>鮭塩焼き<br>ハムサラダ<br>さつま芋の香り揚げ<br>清汁                     |
| おやつ  | 薄皮まんじゅう  | 桜ゼリー   | よもぎまんじゅう  | 洋ナシのタルト  | シークワーサーゼリー  | ロールケーキ   | ウエハース<br>ヤクルト  |
| 夕食   | 御飯<br>豆腐のきのこあんかけ<br>ひじき炒め<br>インゲンの和え物<br>さつま芋の合わせ味噌汁   | 御飯<br>豚肉のごま焼き<br>ふきのおかか和え<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁              | 御飯<br>えび玉あんかけ<br>白半平のマヨネーズ焼き<br>きのこのマリネ<br>きくらげの中華スープ   | 御飯<br>タラのホイル焼き<br>焼売<br>カリフラワーのドレ和え<br>なすの味噌汁                    | 御飯<br>にゅう麺<br>生麩の卵とじ<br>もやしの和え物                         | 御飯<br>赤魚のおろし煮<br>スナップエンドウソテー<br>人参サラダ<br>清汁              | 御飯<br>豚卵とじ<br>切干大根煮<br>長芋の梅肉和え<br>ほうれん草の合わせ味噌汁             |
| 一日合計 | エネルギー 1296 kcal<br>蛋白質 47.8 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩 7.9 g | エネルギー 1671 kcal<br>蛋白質 57.4 g<br>脂質 53.1 g<br>食塩 9.5 g     | エネルギー 1639 kcal<br>蛋白質 64.3 g<br>脂質 45.6 g<br>食塩 7.9 g  | エネルギー 1505 kcal<br>蛋白質 58.1 g<br>脂質 43.2 g<br>食塩 8.7 g           | エネルギー 1515 kcal<br>蛋白質 58.3 g<br>脂質 29.7 g<br>食塩 10.3 g | エネルギー 1616 kcal<br>蛋白質 66.3 g<br>脂質 42.3 g<br>食塩 7.2 g   | エネルギー 1621 kcal<br>蛋白質 62.0 g<br>脂質 51.6 g<br>食塩 8.7 g     |
| 日付   | 平成31年04月08日(月)   | 平成31年04月09日(火)   | 平成31年04月10日(水)  | 平成31年04月11日(木)   | 平成31年04月12日(金)  | 平成31年04月13日(土)   | 平成31年04月14日(日)   |
| 朝食   | 御飯<br>干しえびの炒り卵<br>ツナサラダ<br>南瓜の赤味噌汁                     | 御飯<br>白菜とベーコンの柔らか煮<br>カリフラワーのドレ和え<br>白味噌汁                  | 御飯<br>じゃが芋の煮付<br>海藻サラダ<br>厚揚げの赤味噌汁<br>梅干し               | きのこ雑炊<br>切干大根煮<br>セロリのごま和え<br>法蓮草の合わせ味噌汁                         | 御飯<br>温泉卵<br>カニサラダ<br>さつま芋の白味噌汁                         | 御飯<br>肉信田の煮付け<br>ほうれん草サラダ<br>合わせ味噌汁<br>のり佃煮              | クリームパン<br>えび団子の煮物<br>目玉焼き<br>パンブキンスープ<br>牛乳                |
| 昼食   | 青豆ごはん<br>桜うどん<br>インゲンの和え物<br>炊き合わせ                     | 御飯<br>さばの竜田揚げ<br>五目豆<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁                   | 御飯<br>鶏肉の甘辛煮<br>炒り豆腐<br>春雨の酢の物<br>清汁                    | 御飯<br>チキンカツ<br>ごぼうの卵とじ<br>ブロッコリーの和え物<br>湯葉の清汁                    | ☆全国味めぐりフェア☆<br>菜飯御飯<br>博多丸天うどん<br>野菜サラダ<br>ひじきの煮物       | 御飯<br>たららの照り焼き<br>博多丸天つけ<br>酢味噌和え<br>春菊の清汁               | 御飯<br>新じゃがと鶏肉の旨煮<br>ピーナツトナー<br>ほうれん草のごま和え<br>半平の清汁         |
| おやつ  | 柏餅風練り切り  | プリン  | たい焼き  | ぶどうゼリー   | オムレット   | ドーナツ<br>牛乳   | 青りんごゼリー  |
| 夕食   | 御飯<br>牛肉コロッケ<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜の辛子和え<br>もやしの合わせ味噌汁      | 御飯<br>肉野菜炒め<br>なすの煮付け<br>大根の柚子香味漬け<br>清汁                   | 御飯<br>オムレットのデミグラスソースかけ<br>南瓜の煮付<br>干草漬け<br>味噌汁          | 御飯<br>魚のカレームニエル<br>チンゲンサイのソテー<br>ごま豆腐<br>茄子の合わせ味噌汁               | 御飯<br>家常豆腐<br>ふきの土佐煮<br>もやしの和え物<br>そうめんの清汁              | 御飯<br>卵とじ<br>ブロッコリーのごま和え<br>なすの煮浸し<br>味噌汁                | 御飯<br>さごしの西京味噌焼き<br>アスパラベーコンソテー<br>ナムル<br>味噌汁              |
| 一日合計 | エネルギー 1473 kcal<br>蛋白質 54.4 g<br>脂質 32.8 g<br>食塩 9.2 g | エネルギー 1542 kcal<br>蛋白質 61.6 g<br>脂質 44.7 g<br>食塩 8.1 g     | エネルギー 1643 kcal<br>蛋白質 62.0 g<br>脂質 44.2 g<br>食塩 8.6 g  | エネルギー 1425 kcal<br>蛋白質 70.8 g<br>脂質 29.3 g<br>食塩 7.5 g           | エネルギー 1552 kcal<br>蛋白質 57.4 g<br>脂質 34.7 g<br>食塩 11.7 g | エネルギー 1508 kcal<br>蛋白質 63.2 g<br>脂質 30.7 g<br>食塩 7.7 g   | エネルギー 1658 kcal<br>蛋白質 71.2 g<br>脂質 48.5 g<br>食塩 9.6 g     |
| 日付   | 平成31年04月15日(月)   | 平成31年04月16日(火)   | 平成31年04月17日(水)  | 平成31年04月18日(木)   | 平成31年04月19日(金)  | 平成31年04月20日(土)   | 平成31年04月21日(日)   |
| 朝食   | 御飯<br>厚焼卵<br>なすのお浸し<br>えのきの赤味噌汁<br>梅干し                 | 御飯<br>里芋の煮付け<br>野菜サラダ<br>赤味噌汁                              | 御飯<br>白菜と卵のふんわり炒め<br>ゆかり和え<br>しめじの赤味噌汁                  | 御飯<br>中玉半平の煮付<br>ポテトサラダ<br>生あげの合わせ味噌汁                            | 御飯<br>切干大根煮<br>ごまマヨ和え<br>里芋の合わせ味噌汁                      | 御飯<br>温泉卵<br>カリフラワーのドレ和え<br>ほうれん草の合わせ味噌汁<br>ふりかけ         | バターロール<br>ベーコンとしめじの卵炒め<br>マカロニサラダ<br>ポタージュスープ<br>牛乳        |
| 昼食   | 御飯<br>豚しゃぶおろしソース<br>なすのそぼろあんかけ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ   | 御飯<br>さわらの大和蒸し<br>炒り豆腐<br>大根のエビあんかけ<br>味噌汁                 | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜ソテー<br>若布ときゅうりの酢の物<br>味噌汁            | ☆全国味めぐりフェア☆<br>あんかけカツ丼<br>インゲンの炒め煮<br>大根サラダ<br>えのきの味噌汁<br>メロンムース | 御飯<br>鮭の幽庵焼き<br>五目金平<br>大根の甘酢漬け<br>厚揚げの白味噌汁             | 御飯<br>クリーミーコロッケ<br>スナップエンドウソテー<br>ブロッコリーの和え物<br>コンソメスープ  | 御飯<br>鶏のお酢煮<br>卵とじ<br>ごぼうサラダ<br>花麩の清汁                      |
| おやつ  | 塩せんべい<br>甘酒  | 桜まんじゅう   | ミニあんぱん<br>牛乳  |  | いちごタルト  | カステラ   | きんつば   |
| 夕食   | 御飯<br>白身魚の青海苔つけ焼き<br>青菜のおひたし<br>湯豆腐<br>かきたま汁           | 御飯<br>豚肉ときのこの香味和え<br>マッシュポテト<br>小松菜の生姜醤油和え<br>白菜の白味噌汁      | 御飯<br>かじき香り蒸し<br>じゃが芋金平<br>白菜のわさび和え<br>里芋の白味噌汁          | 御飯<br>にゅう麺<br>里芋の煮付け<br>ほうれん草のシラス和え                              | 御飯<br>スパニッシュオムレット<br>野菜の子まぶし<br>キャベツのピーナツ和え<br>玉ねぎの赤味噌汁 | 御飯<br>牛肉とネギの炒め物<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>深山和え<br>しめじの白味噌汁      | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>切干大根煮<br>キャベツとじゃこのポン酢和え<br>豆腐の合わせ味噌汁       |
| 一日合計 | エネルギー 1477 kcal<br>蛋白質 63.3 g<br>脂質 35.8 g<br>食塩 8.2 g | エネルギー 1535 kcal<br>蛋白質 62.8 g<br>脂質 32.2 g<br>食塩 7.4 g     | エネルギー 1538 kcal<br>蛋白質 74.0 g<br>脂質 36.8 g<br>食塩 9.5 g  | エネルギー 1602 kcal<br>蛋白質 54.1 g<br>脂質 31.6 g<br>食塩 11.3 g          | エネルギー 1538 kcal<br>蛋白質 56.1 g<br>脂質 42.5 g<br>食塩 8.4 g  | エネルギー 1551 kcal<br>蛋白質 53.6 g<br>脂質 34.1 g<br>食塩 7.9 g   | エネルギー 1544 kcal<br>蛋白質 70.2 g<br>脂質 41.9 g<br>食塩 9.2 g     |
| 日付   | 平成31年04月22日(月)   | 平成31年04月23日(火)   | 平成31年04月24日(水)  | 平成31年04月25日(木)   | 平成31年04月26日(金)  | 平成31年04月27日(土)   | 平成31年04月28日(日)   |
| 朝食   | 御飯<br>厚揚げの煮付け<br>ツナ和え<br>しめじの赤味噌汁                      | 雑炊<br>にらの卵炒め<br>中華和え<br>白味噌汁                               | 御飯<br>山菜信田の煮物<br>春雨サラダ<br>厚揚げの赤味噌汁                      | 御飯<br>温泉卵<br>切干大根煮<br>味噌汁  | たまご雑炊<br>ひじきの炒り煮<br>にんじんのピーナツ和え<br>豆腐のあわせ味噌汁            | 御飯<br>チキンボールの煮物<br>アスパラのたらマヨ和え<br>白味噌汁                   | スナックパン<br>ウインナー炒め<br>さつま芋サラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳              |
| 昼食   | カレーライス<br>野菜サラダ<br>オムレット<br>コンソメスープ                    | 御飯<br>鶏つくねの磯辺焼き<br>なすの甘辛煮<br>たまねぎの生姜しょうゆ和え<br>とろろ昆布の清汁     | 御飯<br>親子煮<br>里芋の煮付け<br>白和え<br>味噌汁                       | 御飯<br>肉じゃが<br>高野豆腐と桜エビの煮付け<br>豆サラダ<br>味噌汁                        | 御飯<br>カレイの煮つけ<br>信田の煮付け<br>ほうれん草のごまよごし<br>かきたま汁         | ゆかり御飯<br>肉うどん<br>高野豆腐の含め煮<br>みぞれ酢和え                      | 御飯<br>さんまの照り焼き<br>じゃがバター<br>なめたけおろし<br>豚汁                  |
| おやつ  | Caポーロ<br>ジョア   | どら焼き   | 甘夏缶   | ビスケット<br>牛乳  | うぐいすまんじゅう   | いちごヨーグルト   | バームクーヘン<br>ヤクルト  |
| 夕食   | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ひじきの五目煮<br>春雨の酢の物<br>けんちん汁            | 御飯<br>魚の山椒味噌焼き<br>アスパラのドレッシング和え<br>ちくわとネギの酢味噌和え<br>南瓜の白味噌汁 | 御飯<br>えびよせフライ<br>南瓜のいとこ煮<br>人参のじゃこ煮<br>コンソメスープ          | 御飯<br>鶏肉の香味ダレかけ<br>なすの煮浸し<br>山菜の和え物<br>赤味噌汁                      | 御飯<br>エビ団子の春雨煮込み<br>厚揚げの田舎煮<br>ハムサラダ<br>なめこ赤味噌汁         | 御飯<br>千種焼<br>里芋の煮付け<br>ごぼうの卵とじ<br>合わせ味噌汁                 | 御飯<br>鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>筈とはんぺんの煮付け<br>ごぼうの塩昆布和え<br>白菜の合わせ味噌汁 |
| 一日合計 | エネルギー 1670 kcal<br>蛋白質 61.8 g<br>脂質 42.9 g<br>食塩 9.0 g | エネルギー 1414 kcal<br>蛋白質 67.7 g<br>脂質 24.6 g<br>食塩 7.6 g     | エネルギー 1590 kcal<br>蛋白質 56.7 g<br>脂質 32.7 g<br>食塩 10.6 g | エネルギー 1784 kcal<br>蛋白質 78.0 g<br>脂質 56.3 g<br>食塩 8.8 g           | エネルギー 1420 kcal<br>蛋白質 58.1 g<br>脂質 28.7 g<br>食塩 9.9 g  | エネルギー 1619 kcal<br>蛋白質 76.1 g<br>脂質 39.3 g<br>食塩 10.1 g  | エネルギー 1767 kcal<br>蛋白質 68.9 g<br>脂質 53.5 g<br>食塩 10.0 g    |
| 日付   | 平成31年04月29日(月)   | 平成31年04月30日(火)   | 月間平均  |  |   |  |  |
| 朝食   | 御飯<br>マカロニサラダ<br>ほうれん草のバターソテー<br>豆腐の味噌汁                | 御飯<br>がんもの煮付け<br>もやしとツナの炒り煮<br>白味噌汁<br>のり佃煮                |   |  |   | 朝食   | エネルギー 403 kcal<br>蛋白質 13.9 g<br>脂質 10.3 g<br>食塩 2.6 g      |
| 昼食   | 御飯<br>赤魚の西京焼き<br>焼きなす<br>切干大根の炒め煮<br>かきたま汁             | 御飯<br>牛肉のおろしソースかけ<br>さつま芋の甘辛炒め<br>菜の花の和え物<br>湯葉の清汁         |   |  |   | 昼食   | エネルギー 644 kcal<br>蛋白質 26 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩 3.1 g        |
| おやつ  | おはぎ  | みかん寒天  |   |  |   |  |  |
| 夕食   | 御飯<br>肉団子の甘辛煮<br>白菜のわさび和え<br>じゃが芋金平<br>大根の味噌汁          | 御飯<br>さごしの五目あんかけ<br>春雨サラダ<br>なすの煮浸し<br>わかめスープ              |   |  |   | 夕食   | エネルギー 518 kcal<br>蛋白質 22.9 g<br>脂質 12.2 g<br>食塩 3.3 g      |
| 一日合計 | エネルギー 1604 kcal<br>蛋白質 57.6 g<br>脂質 39.0 g<br>食塩 9.4 g | エネルギー 1649 kcal<br>蛋白質 69.8 g<br>脂質 43.0 g<br>食塩 7.7 g     | エネルギー kcal<br>蛋白質 g<br>脂質 g<br>食塩 g                     |  |   | 合計   | エネルギー 1566 kcal<br>蛋白質 62.8 g<br>脂質 39.0 g<br>食塩 8.9 g     |