

○揭示用献立表

朝食 (Aメニュー)

| 日付 | 令和02年11月01日(日) | 令和02年11月02日(月) | 令和02年11月03日(火) | 令和02年11月04日(水) | 令和02年11月05日(木) | 令和02年11月06日(金) | 令和02年11月07日(土) | |
|------|--|---|---|--|--|---|--|---------|
| 朝食 | バターロール スパサラダ ウインナーチャップ ポタージュスープ 牛乳 | 御飯 野菜入り炒り卵 ピーマンのマリネサラダ キャベツの味噌汁 | 御飯 かに高野の煮物 もやしのゆかり和え 合わせ味噌汁 | 雑炊 生麩の煮物 ポテトサラダ 玉ねぎの赤味噌汁 | 御飯 山菜信田の煮物 カリフラワーのサラダ 合わせ味噌汁 ふりかけ | 御飯 炒り卵 五目豆 里芋の赤味噌汁 | 御飯 たまご豆腐 きゅうりとツナのマヨ和え 茄子の赤味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 カレーの照焼き ちくわとネギの酢味噌和え 肉詰め稲荷の煮付 のっぺい汁 | ♪郷土料理♪福岡県♪ 高菜ライス 鯖の明太マヨ焼き がめ煮 めたえ そうめんちり | 御飯 豚肉のネギソースかけ がんもの煮付け 白菜のお浸し 清汁 | 御飯 白身魚のソテーマリネソース 金平大根 さつま芋のサラダ 白味噌汁 | ★関東巡りフェア埼玉編★ 秩父豚味噌丼風 かぶのゆず和え 野菜サラダ 清汁 | 御飯 揚げ鶏の卸し煮 野菜ソテー オクラめかぶ和え 味噌汁 | ビーフカレー オムレツ トマトのサラダ コア | |
| おやつ | 鬼饅頭 | ワッフル | 塩せんべい | 栗まんじゅう | 牛乳プリン | ハームクーヘン | さつまいもと栗のタルト | |
| 夕食 | 御飯 牛肉コロッケ 大根のごま煮 白菜の梅ドレ和え 清汁 | 御飯 かに玉あんかけ さつま芋の甘辛炒め 春雨の和え物 中華スープ | 御飯 赤魚のおろし煮 きのこソテー ブロッコリーサラダ 白味噌汁 | 御飯 鶏肉の信田巻き 長芋の煮付 ごま豆腐 清汁 | 御飯 つみれのケチャップ煮 南瓜のいとこ煮 きゅうりの酢の物 白味噌汁 | 御飯 魚のきのこあんかけ 凍り豆腐の煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁 | 御飯 えび茶巾の旨煮 人参とセロリの金平 キャベツのピーナッツ和え 清汁 | |
| 一日合計 | エネルギー 1715 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 53.4 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1870 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 66.8 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1586 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 52.1 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1513 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 35.3 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1810 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 60.2 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1552 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 37.4 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1576 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 50.1 g 食塩 7.2 g | |
| 日付 | 令和02年11月08日(日) | 令和02年11月09日(月) | 令和02年11月10日(火) | 令和02年11月11日(水) | 令和02年11月12日(木) | 令和02年11月13日(金) | 令和02年11月14日(土) | |
| 朝食 | 黒糖パン ウインナーチャップ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳 | 御飯 厚揚げの煮付け 青梗菜の浸し 味噌汁 | 御飯 野菜ソテー ボン酢和え 白味噌汁 | 御飯 肉団子の含め煮 春雨サラダ じゃが芋の赤味噌汁 | 御飯 切干大根の炒め煮 小松菜の浸し 里芋の合わせ味噌汁 | 御飯 たまごロール ブロッコリーサラダ 具だくさん味噌汁 | 御飯 豆腐のくず煮 ほうれん草のなめ茸和え 大根の味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 鶏肉のみぞれ蒸し じゃがいもの炒め煮 ミモザサラダ 味噌汁 | 御飯 エビカツ 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ ミネストローネ | 御飯 刺身盛り合わせ 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 花麩の清汁 | 御飯 豚肉のうなだれ煮 さつま芋のレモン煮 なすの生姜和え 味噌汁 | 御飯 牛肉の芋煮風 厚揚げの煮付 たまご豆腐 味噌汁 | 御飯 さんまの蒲焼 炊き合わせ さつま芋と柿のサラダ しめじの合わせ味噌汁 | 御飯 鶏肉の青じそフライ じゃが芋の煮付 大豆サラダ 白菜の味噌汁 | いちごクレープ |
| おやつ | コーヒゼリー | プリン | あんまん | カステラ | 蒸しパン 牛乳 | 野菜ゼリー | | |
| 夕食 | 御飯 春巻き 味噌炒め ナムル 中華スープ | 御飯 鮭のマヨ焼き ふろふき大根 キャベツとささみの酢の物 清汁 | 御飯 鶏のお酢煮 がんもの煮物 卵豆腐 白菜の赤味噌汁 | 御飯 赤魚の粕漬焼 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え 里芋の白味噌汁 | 御飯 豆腐ステーキきのこあん 大根の炒め煮 じゃが芋のタラコ和え かぼちゃの白味噌汁 | 御飯 エビのマカロニグラタン ひじきの五目炒め煮 ツナサラダ コンソメスープ | 御飯 たらの照り焼き エビ入りソテー 青菜とヤングコーンのゆずぽん和 けんちん汁 | |
| 一日合計 | エネルギー 1684 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 55.0 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1586 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 46.8 g 食塩 7.2 g | エネルギー 1349 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 22.2 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1698 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.1 g 食塩 8.5 g | エネルギー 1706 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 61.2 g 食塩 9.1 g | エネルギー 1668 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 46.4 g 食塩 10.0 g | エネルギー 1477 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 30.4 g 食塩 8.1 g | |
| 日付 | 令和02年11月15日(日) | 令和02年11月16日(月) | 令和02年11月17日(火) | 令和02年11月18日(水) | 令和02年11月19日(木) | 令和02年11月20日(金) | 令和02年11月21日(土) | |
| 朝食 | クロワッサン クリーム煮 ツナサラダ たまごスープ 牛乳 | 御飯 じゃが芋の煮付 竹輪のマヨネーズ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁 | 御飯 イカ団子の煮物 玉ねぎサラダ 厚揚げの白味噌汁 | 御飯 生麩の煮物 ブロッコリーごま和え 味噌汁 | 御飯 肉詰め稲荷の煮物 青梗菜の和え物 じゃが芋の合わせ味噌汁 | 御飯 がんもの煮物 カリフラワーのサラダ 合わせ味噌汁 ふりかけ | 御飯 山菜信田の煮物 大根サラダ さつま芋の赤味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 さばの味噌煮 かにコロッケ キャベツのわさび和え 清汁 | 菜飯ごはん きつねうどん だし巻き卵 大根サラダ | 御飯 牛肉のしぐれ煮 ツナソテー かぶの煮付 清汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き丼 五目金平 干草漬け なめこの合わせ味噌汁 | 御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め ほうれん草のごま和え 清汁 | 御飯 肉味噌豆腐 大根の煮付 からし和え 清汁 | 御飯 かわはぎの酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の清汁 | |
| おやつ | 塩せんべい | りんごババロア | おはぎ | 豆乳プリン | ワッフル | ハバロア | いもようかん | |
| 夕食 | 御飯 鶏肉の生姜焼き がんもと小松菜の煮付け 漬物 味噌汁 | 御飯 八宝菜 水餃子 中華風和え物 わかめスープ | 御飯 豆腐の五目あんかけ じゃが芋の煮付 ほうれん草なめ茸和え 湯葉の清汁 | 御飯 エビ団子の煮物 切干大根煮 たまご豆腐 味噌汁 | 御飯 ツナとたまねぎのオムレツ コロッケ しめじの海苔和え もやしの白味噌汁 | 御飯 白身魚フライ 南瓜のいとこ煮 きゅうりの酢の物 白味噌汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き 豚じきと大豆の煮物 白菜のり佃煮和え 白味噌汁 | |
| 一日合計 | エネルギー 1799 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 69.9 g 食塩 9.4 g | エネルギー 1477 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 39.0 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1609 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 41.0 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1428 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 29.6 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1673 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 55.0 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1581 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 35.2 g 食塩 8.1 g | エネルギー 1665 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 40.5 g 食塩 8.0 g | |
| 日付 | 令和02年11月22日(日) | 令和02年11月23日(月) | 令和02年11月24日(火) | 令和02年11月25日(水) | 令和02年11月26日(木) | 令和02年11月27日(金) | 令和02年11月28日(土) | |
| 朝食 | ロールパン オムレツ ハムサラダ コンソメスープ 牛乳 | 御飯 里芋の煮付け 白菜のお浸し なめこ合わせ味噌汁 梅干し | 御飯 チキンボールの煮付 ツナ和え 里芋の白味噌汁 Caふりかけ | 御飯 かに高野の煮物 キャベツの海苔和え たまねぎの白味噌汁 | 御飯 コンソメ煮 ポテトサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁 のり佃煮 | 御飯 かに雑炊 がんもの煮付け カリフラワーのサラダ なすの赤味噌汁 | 御飯 小松菜の炒り煮 カリフラワー梅和え 玉ねぎの赤味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 秋鮭のボン酢蒸し 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜のお浸し けんちん汁 | 親子丼 もやしの香味和え 金平だいこん 味噌汁 | ★関東巡りフェア茨城編★ 御飯 水戸スタミナあんかけラーメン風 大根サラダ 野菜ソテー | 御飯 茹で豚の胡麻しゃぶ 焼豆腐の煮付け みぞれ酢和え 里芋の赤味噌汁 | 御飯 さばの塩焼き 白菜とつくねの煮物 野菜サラダ 味噌汁 | 御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 長いものなめ茸和え 白菜の合わせ味噌汁 | 御飯 鶏肉の中華旨煮 なすの南蛮酢 もやしのソテー 中華スープ | |
| おやつ | ぶどうゼリー | 蒸しパン 牛乳 | トームケーキ | もみじまんじゅう | ヨーグルト | 栗ほろろ | スイートポテト | |
| 夕食 | 御飯 えび玉あんかけ 野菜の子まぶし 五色なます なめこの赤味噌汁 | 御飯 揚げ出し豆腐 春雨の炒め物 きゅうりと茄子の生姜和え 中華スープ | 御飯 鮭のけんちん焼 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 | 御飯 卵とじ じゃが芋の煮付 ブロッコリーとツナ和え 味噌汁 | 御飯 鶏肉のクリームソースかけ なすのおかか煮 炒り豆腐 コンソメスープ | 御飯 豚肉の南部焼き えびとカリフラワーのカレー炒め キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 | 御飯 かじきの照り煮 卵豆腐 ピーマンのソテー 味噌汁 | |
| 一日合計 | エネルギー 1574 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 50.3 g 食塩 8.6 g | エネルギー 1582 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 34.0 g 食塩 10.1 g | エネルギー 1663 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 40.3 g 食塩 10.6 g | エネルギー 1736 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 54.5 g 食塩 7.8 g | エネルギー 1602 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 48.5 g 食塩 9.4 g | エネルギー 1727 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 71.6 g 食塩 9.2 g | エネルギー 1357 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 23.5 g 食塩 9.2 g | |
| 日付 | 令和02年11月29日(日) | 令和02年11月30日(月) | 月間平均 | | | | | |
| 朝食 | 黒糖パン 卵入りソテー マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳 | 御飯 卵とじ もやしサラダ 合わせ味噌汁 | | | | | 朝食 エネルギー 394 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g | |
| 昼食 | 〇いい肉の日〇 御飯 牛肉のすき煮 ツナじゃが 春雨サラダ | 御飯 鮭の幽庵焼き 半平とピーマンの味噌炒め 和え物 清汁 | | | | | 昼食 エネルギー 700 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23 g 食塩 3.2 g | |
| おやつ | いちごゼリー | Caポーロ ヤクルト | | | | | | |
| 夕食 | 御飯 カレーのマヨネーズ焼き 野菜コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ | 御飯 酢豚 エビ団子の煮物 ナムル 中華スープ | | | | | 夕食 エネルギー 530 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.3 g 食塩 3.0 g | |
| 一日合計 | エネルギー 1724 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 64.1 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1738 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 51.4 g 食塩 9.1 g | エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g | | | | 合計 エネルギー 1624 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 47.1 g 食塩 8.7 g | |