

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和03年03月01日(月)	令和03年03月02日(火)	令和03年03月03日(水)	令和03年03月04日(木)	令和03年03月05日(金)
朝食	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーのおかか和え 白菜の合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 じゃが芋の煮物 大根とハムのマヨネーズ和え キャベツの合わせ味噌汁	御飯 豆腐チャンプル もやしの海苔和え 南瓜の赤味噌汁	雑炊 ひじき煮 玉ねぎの胡麻和え ほうれん草の白味噌汁	御飯 がんもの煮付け 大根サラダ 白菜の白味噌汁 梅干し
昼食	☆郷土料理☆福岡県☆ 御飯 いわしのこうじ味噌炊き がめ煮 菜花の和え物 博多雑煮	御飯 ホキの大和蒸し 高野豆腐の煮付け チンゲン菜のピーナツ和え たけのこの清汁	♪ひなまつり♪ 春のちらし寿司 大根の煮物 いちご 白半平の清汁	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 茄子の炒り煮 小松菜のごま和え そうめんの清汁	御飯 鶏肉の胡麻しょうゆ 信田の煮付け 白和え あおさの赤味噌汁
おやつ	黄桃缶	まんじゅう	ひなあられ・甘酒	野菜ゼリー	紅茶ゼリー
夕食	御飯 肉豆腐 さつま芋の甘辛炒め 酢の物 味噌汁	御飯 いか団子の煮物 ぜんまいの煮付け なすと茗荷の塩もみ かきたま汁	御飯 さわらの生姜煮 えびとカリフラワーのカレー炒め 大豆サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉と大根の煮物 高菜炒め 鶏ささみサラダ なめこの赤味噌汁	御飯 カレイの西京焼 じゃがいもの金平 しらす和え さつま芋の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 29.2 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1451 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 29.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 26.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 45.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 31.4 g 食塩 9.6 g
日付	令和03年03月08日(月)	令和03年03月09日(火)	令和03年03月10日(水)	令和03年03月11日(木)	令和03年03月12日(金)
朝食	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草のごま和え 南瓜の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根の炒め煮 カリフラワーのドレ和え 合わせ味噌汁	雑炊 エビ団子の煮物 大根菜の炒め物 豆腐の赤味噌汁	御飯 フレーク煮 高菜炒め 法蓮草の白味噌汁	御飯 かに高野の煮物 五目豆 しめじの白味噌汁
昼食	御飯 味噌カツ じゃが芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え かきたま汁	♪創作ラーメンフェア♪ 御飯 あおさ香る醤油ラーメン 春巻き 野菜サラダ	カレーライス なすの炒め煮 野菜サラダ コア	御飯 和風ハンバーグ ぜんまいの煮付け 大豆サラダ のっぺい汁	五目御飯 さばの塩焼き 湯豆腐 菜花おかか和え もやしの白味噌汁
おやつ	オールドファッション	杏仁豆腐	バームクーヘン	どらやき	ピーチムース
夕食	御飯 赤魚の柚子焼き ふきのおかか煮 きゅうりの生姜和え 味噌汁	御飯 豚卵とじ ふるふき大根 高野豆腐の煮付け もやしの味噌汁	御飯 千草焼 セロリの金平 漬物 里芋の味噌汁	御飯 さわらの照り焼き ごぼうのうま煮 白菜のゆず和え 豆腐の清汁	御飯 鶏のお酢煮 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのささめ昆布 茄子の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 33.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 58.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 57.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 33.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.0 g
日付	令和03年03月15日(月)	令和03年03月16日(火)	令和03年03月17日(水)	令和03年03月18日(木)	令和03年03月19日(金)
朝食	御飯 じゃが芋の煮付 キャベツとツナのマヨあえ しめじの合わせ味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのごま和え じゃがいもの合わせ味噌汁	御飯 たまごロール エビとチンゲン菜の旨煮 厚揚げの赤味噌汁 梅干し	御飯 半平の卵とじ もやしの中華和え さつま芋の白味噌汁 のり佃煮	雑炊 肉団子の煮物 カリフラワーの梅海 白菜の白味噌汁
昼食	御飯 から揚げ 炊き合わせ 菜の花の菊花和え 花麩の清汁	御飯 牛肉ときこの甘辛煮 大根サラダ 小松菜のソテー 味噌汁	御飯 赤魚の揚げおろし煮 かぶの煮付け キャベツの酢の物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 マーボー春雨 水餃子 ほうれん草の和え物 卵スープ	御飯 豚肉と菜の花の炒 さつま芋サラダ 豆腐のくず煮 味噌汁
おやつ	イチゴのスティックケーキ	ビスコ	スイートポテト	果物ゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	御飯 煮魚 炒り豆腐 きゅうりの土佐和え 白菜の赤味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 南瓜のいとこ煮 わさび醤油和え えのきの白味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきとツナの煮物 小松菜の辛子和え とろろ昆布の清汁	御飯 鶏肉と厚揚げの野菜炒め 五目豆 ツナマヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 卵の袋煮 小松菜のソテー オクラともずくの酢 ほうれん草の合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1398 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 25.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 52.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 39.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 43.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 56.0 g 食塩 8.2 g
日付	令和03年03月22日(月)	令和03年03月23日(火)	令和03年03月24日(水)	令和03年03月25日(木)	令和03年03月26日(金)
朝食	御飯 煮奴 ほうれん草なめ草和え しめじの味噌汁	御飯 かに高野の煮物 なすのお浸し かぼちゃの合わせ味噌汁	御飯 ひじきの煮つけ じゃが芋のタラコ和え キャベツの赤味噌汁	御飯 オムレツ しめじの梅肉和え 大根の白味噌汁 ふりかけ	御飯 塩鮭 ブロッコリーとエリンギ 厚揚げの白味噌汁
昼食	♪創作ラーメンフェア♪ 御飯 トマト味噌チーズラーメン 切干大根の炒め煮 野菜サラダ	御飯 鶏肉のごまパン粉焼き 生麩の卵とじ 小松菜のお浸し なめこの赤味噌汁	御飯 かじきの塩麹焼 高野豆腐の煮付け ごま酢和え のっぺい汁	御飯 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮 長いものわさび和え 味噌汁	麦ごはん 山菜そば 天ぷら とろろ
おやつ	いちごクレープ	キャラメルコーン	いちごゼリー	黒糖まんじゅう	お野菜マフィン 年
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが みぞれ酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 金平ごぼう ミニコロッケ 豆腐の白味噌汁	御飯 豆腐バーグの煮込み ビーマンのマリネサラダ 大根のべっこう煮 白菜の合わせ味噌汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきと枝豆の煮物 白菜のきのこ和え 梅そうめんの清汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草の中華 卵豆腐 味噌汁
一日合計	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 45.0 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 29.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1387 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 23.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 53.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 51.1 g 食塩 9.4 g
日付	令和03年03月29日(月)	令和03年03月30日(火)	令和03年03月31日(水)		
朝食	御飯 ししゃも	御飯 ウインナーのポトフ	雑炊 がんもの煮付け		

食	里芋の煮付け ほうれん草の合わせ味噌汁	キャベツの和え物 厚揚げの合わせ味噌汁	蒸し鶏のサラダ なすの赤味噌汁	
昼食	親子丼 白菜と豚肉の煮付け 五色なます なめこの白味噌汁	御飯 チキン南蛮 いかと大根の煮物 菜種和え 白菜の白味噌汁	御飯 蒸し魚の中華あんかけ 焼売 ナムル 中華スープ	
おやつ	黄桃缶	桜の練り切り	カップケーキ	
夕食	御飯 魚のゆずこしょう焼 野菜とえびのバター炒め なすのお浸し 吉野汁	御飯 鮭のけんちん焼 野菜コロッケ ほうれん草のごま和え たまご豆腐の清汁	御飯 茹で豚の酢味噌和え 筑前煮 ぶどうゼリー 清汁	
一日合計	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 33.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1682 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 50.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 54.6 g 食塩 8.6 g	

日(金)	令和03年03月06日(土)	令和03年03月07日(日)
	御飯 里芋とまいたけの煮物 豆腐の煮付 南瓜の赤味噌汁	おはようパン しめじのクリーム煮 ハムサラダ コンソメスープ 牛乳
焼き	御飯 牛肉じゃが ひじきの五目炒め煮 ほうれん草のマヨネーズ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 青菜とハンペンの和え物 もやしとわかめのドレ和え かきたま汁
	蒸しパン	いちごゼリー
味噌汁	御飯 厚揚げと白菜の卵とじ かぶのくず煮 小松菜のごま和え 豆腐の白味噌汁	御飯 えび団子の煮物 茄子の味噌炒め もずくの酢の物 きのこ汁
kcal	エネルギー 1662 kcal	エネルギー 1375 kcal
g	蛋白質 55.7 g	蛋白質 49.9 g
g	脂質 43.3 g	脂質 29.4 g
g	食塩 7.9 g	食塩 7.5 g
日(金)	令和03年03月13日(土)	令和03年03月14日(日)
	御飯 ブロッコリーのドレッシング和え じゃがバター 赤味噌汁	クリームパン 野菜入り炒り卵 スパサラダ じゃが芋のクリームスープ 牛乳
	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 中華スープ	☆ホワイトデー☆ エビピラフ カレイのバジル焼き さつま芋とりんごの煮物 ブロッコリーのコンソメ煮 トマトスープ
	ハッピーターン	ホワイトチョコクッキー
布和え汁	御飯 たらの和風おろしあん いかと大根の煮物 ツナサラダ とろろ昆布の清汁	御飯 豚肉の香味ダレかけ キャベツとキムチの炒め物 中華風和え物 豆腐の清汁
kcal	エネルギー 1483 kcal	エネルギー 1853 kcal
g	蛋白質 57.6 g	蛋白質 72.8 g
g	脂質 34.4 g	脂質 76.1 g
g	食塩 8.1 g	食塩 11.0 g
日(金)	令和03年03月20日(土)	令和03年03月21日(日)
苔和え	御飯 里芋のうま煮 ボン酢和え 茄子の赤味噌汁	ロールパン マカロニサラダ 卵入りソテー ビーフシチュー 牛乳
め物	♪春分の日♪ 桜ごはん 肉団子の甘酢炒め 大根の煮付 しめじの和え物 豚汁	御飯 さばの味噌煮 焼ビーフン 塩昆布和え 清汁
	ヨーグルト	塩せんべい 甘酒
の物せ味噌汁	御飯 鮭の幽庵焼き ピーナッツ和え がんもの煮付け 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 チンゲンサイのソテー 大学芋 中華スープ
kcal	エネルギー 1475 kcal	エネルギー 1653 kcal
g	蛋白質 54.2 g	蛋白質 68.9 g
g	脂質 38.0 g	脂質 48.2 g
g	食塩 8.6 g	食塩 9.2 g
日(金)	令和03年03月27日(土)	令和03年03月28日(日)
のソテー	御飯 山菜信田の煮物 キャベツのゴマ和え さつま芋の赤味噌汁	黒糖パン クリーム煮 大根サラダ コンソメスープ 牛乳
	御飯 たらの照り焼き 茄子のそぼろ煮 千草漬け 厚揚げの白味噌汁	御飯 牛焼肉炒め 南瓜の煮付 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁
乳	プリン	おぼぎ
風和え物	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 五日豆 海藻サラダ 湯葉の清汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 香り野菜炒め もやしのサラダ 味噌汁
kcal	エネルギー 1518 kcal	エネルギー 1674 kcal
g	蛋白質 63.6 g	蛋白質 55.6 g
g	脂質 38.0 g	脂質 67.1 g
g	食塩 9.0 g	食塩 7.3 g
月間平均		
朝	エネルギー 371 kcal	蛋白質 13.1 g

	食	脂質 食塩	7.8 g 2.5 g
	昼食	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	648 kcal 25.6 g 17.7 g 3.3 g
	夕食	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	550 kcal 22.7 g 16.9 g 2.8 g
	合計	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	1569 kcal 61.3 g 42.5 g 8.6 g

よっかいち譜朋苑