

掲示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2022年07月01日(金)	2022年07月02日(土)	2022年07月03日(日)	2022年07月04日(月)	2022年07月05日(火)	2022年07月06日(水)	2022年07月07日(木)
朝食	御飯 たまご豆腐 きゅうりの酢の物 味噌汁	御飯 えび焼売 チンゲン菜の中華和え 白味噌汁	クリームパン オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおなか和え 白味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え たまねぎ赤味噌汁	御飯 ほうれん草のお浸し カリフラワーのドレ和え 豆腐あわせ味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそ和え 味噌汁
昼食	♪郷土料理♪滋賀県♪ しよいめし 白身魚の天ぷら 小松菜とゆばの酢味噌和え えび豆 かんぴょうの味噌汁	御飯 麻婆なす 厚揚げの生姜焼き 青菜とえのきの和え物 中華スープ	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 水ぎょうざ 小松菜のおなか和え なめこ赤味噌汁	山菜ごはん さばの味噌煮 炒り豆腐 スパサラダ 清汁	御飯 えびフライ 冬瓜のくず煮 白菜のサラダ コーンスープ	カレーライス ツナサラダ なすの煮浸し コア	◇七夕◇ ゆかり御飯 七夕そうめん ハンバーグ 蒸し鶏のサラダ
おやつ	バームロール	どら焼き	まんじゅう	星食べよ(1人2p) りんごジュース	ロールケーキ	ソーダゼリー	七夕デザート
夕食	御飯 オムレツのミートソースかけ じゃがいものツナ煮 菜花の和え物 吸い物	御飯 赤魚のレモン風味焼 ポテトサラダ 切干大根煮 清汁	御飯 カレーの幽庵蒸し じゃがいもの照り煮 法蓮草のからし和え 味噌汁	御飯 酢豚風 かに焼売 青梗菜の中華和え 清汁	御飯 八宝菜 杏仁豆腐 きよべつのはちま茶和え 合わせ味噌汁	御飯 豆腐チャンプル じゃが芋のソテー 小エビのサラダ キャベツあわせ味噌汁	御飯 魚のムニエル 大根の煮つけ ほうれん草の香味和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 39.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 44.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 45.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 60.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1688 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 47.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1679 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 51.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1391 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 23.2 g 食塩 9.0 g
日付	2022年07月08日(金)	2022年07月09日(土)	2022年07月10日(日)	2022年07月11日(月)	2022年07月12日(火)	2022年07月13日(水)	2022年07月14日(木)
朝食	御飯 ツナじゃが ブロッコリーサラダ わかめ赤味噌汁	雑炊 オムレツ 白菜の香りおろし 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 じゃがいものコンソメ煮 チンゲン菜のナムル 味噌汁 のり佃煮
昼食	御飯 カレーの照焼き じゃがいものそぼろ煮 茄子とトマトのサラダ 味噌汁	御飯 牛肉のキムチ炒め 小松菜のソテー 大豆サラダ 味噌汁	御飯 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮付け 枝豆とトマトのおろし和え 清汁	ハヤシライス 金平風 ツナサラダ コア	御飯 赤魚の揚げおろし煮 味噌煮 明太ポテトサラダ 清汁	菜飯ごはん 冷やし中華 冬瓜のくず煮 焼売	御飯 さばの味噌煮 大豆サラダ 肉信田の煮物 とろろ昆布の清汁
おやつ	きなこおぼろ	アイスクリーム	抹茶プリン	黒糖蒸しパン 牛乳	ゼリー	カップケーキ	水ようかん
夕食	御飯 鶏つくねの照り煮 豆腐ステーキ甘味噌かけ わかめとしらすの酢の物 のっぺ汁	御飯 たらこの和風おろしあん シーチキンソテー 清汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え ひじきの煮物 チンゲン菜の辛子和え 清汁	御飯 豆腐田楽 とろろ キャベツと佃煮の和え物 清汁	御飯 牛焼肉炒め 中華風炒め物 もずく酢 味噌汁	御飯 鶏肉の生姜煮 切干大根煮 春雨の和え物 味噌汁	御飯 ミートローフ さつま芋サラダ 大根の金平風 清汁
一日合計	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 32.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 55.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 57.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 54.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 40.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 33.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 53.6 g 食塩 8.0 g
日付	2022年07月15日(金)	2022年07月16日(土)	2022年07月17日(日)	2022年07月18日(月)	2022年07月19日(火)	2022年07月20日(水)	2022年07月21日(木)
朝食	御飯 たまご豆腐 金平風煮 味噌汁	御飯 肉信田の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	ロールパン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 えび焼売 小松菜の中華和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 厚焼卵 きゅうりの酢の物 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーごま和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	炊き込みご飯 鶏の冷部煮 揚げだしなす 胡瓜と茗荷の酢の物 味噌汁	御飯 豚カツ 切干大根の酢の物 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 赤魚の塩麹蒸し 麩の卵とじ コールスローサラダ 清汁	御飯 麻婆豆腐 里芋の煮付け カリフラワーのドレ和え 中華スープ	カレーライス ハンバーグ ツナサラダ ヨーグルト	御飯 魚のクリームソースかけ ひじきの煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 親子煮 ほうれん草の香りおろし 長芋の白煮 味噌汁 コア
おやつ	グレープゼリー	プリン	バームクーヘン	どら焼き	りんごゼリー	まんじゅう	コア
夕食	御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮付 小松菜のキムチ和え 中華スープ	御飯 白身魚の香梅煮 ビーフソテー えのきのめかぶ和え 味噌汁	御飯 豆腐ステーキきのこあん じゃがいもそぼろ煮 漬物 味噌汁	御飯 えびのチリソース炒め 法蓮草のなめ茸和え 炒り豆腐 清汁	御飯 白身魚の大和蒸し 法蓮草の山菜和え 大根の炒め煮 味噌汁	御飯 鶏つくねの磯辺焼き なすの味噌田楽 和風サラダ 清汁	御飯 さわらの西京焼 レタスの生姜醤油酢和え 長芋の白煮 清汁
一日合計	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 46.2 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 43.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 53.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 32.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 32.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 45.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 42.7 g 食塩 7.9 g
日付	2022年07月22日(金)	2022年07月23日(土)	2022年07月24日(日)	2022年07月25日(月)	2022年07月26日(火)	2022年07月27日(水)	2022年07月28日(木)
朝食	御飯 ほうれん草のお浸し カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	ねじりパン ツナじゃが ブロッコリーサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 オムレツ 白菜の香りおろし 味噌汁 ゆで煮	御飯 卵雑炊 野菜のソテー スパサラダ 味噌汁	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁
昼食	御飯 牛肉の味噌だれ焼き ブロッコリーと卵のソテー カニサラダ 清汁	御飯 うな井 切干大根煮 白菜の甘酢漬け 味噌汁	麦ごはん カレーの雲丹焼き とろろ 肉信田の煮付け 味噌汁	菜飯ごはん 山菜そば 含め煮 厚焼卵	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 白菜と茗荷の塩もみ じゃがいものバター炒め 味噌汁	炊き込みご飯 白身魚の柚子味噌焼き 卵とじ すいか 清汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え 油揚げとしめじのごま和え なすの揚げ煮 味噌汁 まんじゅう
おやつ	あんぱん 牛乳	シュークリーム	ぶどうゼリー	ココアワッフル	アイスクリーム	ブルーチェ	まんじゅう
夕食	御飯 麻婆茄子 えびマヨ ナムル 中華スープ	御飯 太刀魚の照り蒸し 冬瓜のくず煮 小松菜のからし和え 味噌汁	御飯 豆腐のかに玉あんかけ チンゲン菜のナムル 南瓜の煮付 中華スープ	御飯 鱈のみりん醤油焼き 青梗菜と桜えびの煮浸し 人参サラダ 味噌汁	御飯 厚揚げと豚肉の炒め物 アスパラベーコン炒め 辛子味噌和え 清汁	御飯 五目卵焼き 青梗菜の塩炒め 大根のなます もやしの味噌汁	御飯 八宝菜 和風ハンバーグ 大豆サラダ コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 40.2 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 50.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 56.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 35.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 60.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 51.0 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 53.5 g 食塩 8.8 g
日付	2022年07月29日(金)	2022年07月30日(土)	2022年07月31日(日)	月間平均			
朝食	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 じゃがいものコンソメ煮 チンゲン菜のナムル 味噌汁 ふりかけ	黒糖パン オムレツ 金平風煮 コンソメスープ 牛乳				朝食 エネルギー 370 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.6 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 フライ盛合わせ マリネサラダ ツナじゃが コーンスープ	ゆかり御飯 白身魚の中華あん 冷奴 里芋の煮付け 清汁	御飯 鶏肉と茄子のおろし煮 がんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁				昼食 エネルギー 705 kcal 蛋白質 27 g 脂質 22.3 g 食塩 3.4 g
おやつ	クッキー 牛乳	ムース	黒糖菓子				
夕食	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え さつま芋サラダ 切干大根の酢の物 清汁	御飯 チキンボールの煮物 ピーマンと舞茸のバター炒め 長芋の梅肉和え 味噌汁	御飯 松風焼き 冬瓜とそぼろエビあんかけ 卵豆腐 清汁				夕食 エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1908 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 62.9 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 26.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 59.0 g 食塩 9.3 g				合計 エネルギー 1596 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 46.1 g 食塩 8.8 g