

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

| 日付 | 2024年10月01日(火) | 2024年10月02日(水) | 2024年10月03日(木) | 2024年10月04日(金) | 2024年10月05日(土) | 2024年10月06日(日) | 2024年10月07日(月) | |
|------|--|---|---|---|---|--|--|--------|
| 朝食 | 御飯 ちくわと大根の煮物 もやしののり和え 里芋の合わせ味噌汁 | 御飯 炒り卵 ほうれん草なめ茸和え 赤味噌汁 | かに雑炊 五目豆 ツナサラダ 赤味噌汁 | 御飯 山菜信田の煮物 スパサラダ 白味噌汁 | 御飯 目玉焼き チンゲン菜の浸し 合わせ味噌汁 | 黒糖パン ウインナーチャップ サイコロポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 | 御飯 チキンボールの煮物 大根サラダ 赤味噌汁 | |
| 昼食 | ♪郷土料理♪鹿児島♪ 鶏飯 こがやき にがうりの佃煮 呉汁 | 御飯 さばの照り焼き かぼちゃの煮付け キャベツのゴマ和え もやしの味噌汁 | 御飯 豚肉と大根の煮物 じゃがいも金平 きゅうりの生姜醤油和え なめこの合わせ味噌汁 | 生姜御飯 赤魚のレモン風味焼き ちくわの磯部揚げ なすと茗荷の塩もみ 清汁 | 御飯 牛肉のすき煮 ひじきの五目煮 タラモサラダ 味噌汁 | 御飯 サーモンフライ がんもの煮付け もずくの酢の物 白味噌汁 | 御飯 鶏のきのこあん ひじきの煮付け きゅうりの土佐和え 生あげの合わせ味噌汁 | |
| おやつ | もみじまんじゅう | カステラ | クッキー 牛乳 | ミニおぼろ | みたらしムース | ワッフル | もみじまんじゅう | |
| 夕食 | 御飯 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ | 御飯 牛肉コロッケ 里芋の煮付け 白味噌汁 | 御飯 魚のわさび醤油焼 焼豆腐のおろし煮 ピーナッツ和え(添え) のっぺい汁 | 御飯 豚肉の生姜煮 にんじんの玉子炒め 味噌汁 | 御飯 かじき香り蒸し 大根とあげの煮物 ほうれん草の和え物(添え) 赤味噌汁 | 御飯 豚肉のおろしソースかけ 高野豆腐の煮付け カリフラワーおおか和え(添え) 合わせ味噌汁 | 御飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮付 春雨の酢の物 中華スープ | |
| 一日合計 | エネルギー 1600 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 46.7 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1704 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 52.6 g 食塩 10.4 g | エネルギー 1648 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 56.9 g 食塩 8.9 g | エネルギー 1612 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 58.7 g 食塩 8.8 g | エネルギー 1641 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 60.3 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1831 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 86.0 g 食塩 10.7 g | エネルギー 1591 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 39.3 g 食塩 10.5 g | |
| 日付 | 2024年10月08日(火) | 2024年10月09日(水) | 2024年10月10日(木) | 2024年10月11日(金) | 2024年10月12日(土) | 2024年10月13日(日) | 2024年10月14日(月) | |
| 朝食 | 御飯 ブレーションオムレツ ハムのマスタード和え 味噌汁 | 御飯 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの磯風味和え 茄子の赤味噌汁 | 雑炊 キャベツと厚揚げの煮付け マカロニサラダ じゃが芋の赤味噌汁 | 御飯 高野豆腐の煮付け かぼちゃサラダ 白菜の白味噌汁 ふりかけ | 御飯 たまごロール ほうれん草なめ茸和え 味噌汁 | ロールパン チキンボールの煮物 玉子サラダ ポタージュ 牛乳 | 御飯 小玉半平の煮付 キャベツサラダ 厚揚げの白味噌汁 のり佃煮 | |
| 昼食 | ゆかり御飯 たまごあんかけそば 天ぷら ほうれん草のごまよごし | 御飯 ミートボールのトマト煮 小松菜のソテー ピーナッツ和え コンソメスープ | 御飯 カレイの塩麹焼き 厚焼卵 からし和え 清汁 | 御飯 ハヤシライス 野菜サラダ ビーフンの炒め物 ヨーグルト | 御飯 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 大根の煮付 豆腐の赤味噌汁 | 御飯 カレイの照焼き 大根と切り昆布の煮物 小松菜のごま和え 里芋の味噌汁 | 御飯 ひじき御飯 チキンカツ さつま芋の甘煮 きのこのマリネ 豆腐のわかめの味噌汁 | |
| おやつ | スイートポテト | まんじゅう | カステラ | 塩せんべい | りんごゼリー | ヨーグルト | ハムケーキ | |
| 夕食 | 御飯 赤魚の煮付け 小松菜の和え物(添え) ごま豆腐 味噌汁 | 御飯 たらの甘酢あんかけ ひじきとベーコン煮 チンゲン菜の浸し(添え) 中華スープ | 御飯 鶏つくねの照り煮 さつま芋の甘酢炒め(添え) きゅうりとツナのマヨ和え 清汁 | 御飯 白身魚の生姜煮 長芋の梅肉和え 赤味噌汁 | 御飯 豆腐ハンバーグ(おろしソース) ウインナー炒め じゃがいものたらこ和え 味噌汁 | 御飯 牛肉コロッケ 里芋とイカの煮付け ツナ和え コンソメスープ | 御飯 鮭のマヨネーズ焼き 冬瓜の蟹あんかけ 小松菜のお浸し(添え) とろろ昆布の清汁 | |
| 一日合計 | エネルギー 1680 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.8 g 食塩 9.5 g | エネルギー 1548 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 33.7 g 食塩 10.0 g | エネルギー 1614 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 55.8 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1628 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 45.9 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1488 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 36.1 g 食塩 10.0 g | エネルギー 1612 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 48.0 g 食塩 10.2 g | エネルギー 1772 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 59.0 g 食塩 9.8 g | |
| 日付 | 2024年10月15日(火) | 2024年10月16日(水) | 2024年10月17日(木) | 2024年10月18日(金) | 2024年10月19日(土) | 2024年10月20日(日) | 2024年10月21日(月) | |
| 朝食 | 御飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え 白菜の合わせ味噌汁 | きのこ雑炊 大根のドレ和え 卵入りソテー 赤味噌汁 | 御飯 厚焼卵 キャベツの煮浸し 茄子の赤味噌汁 | 御飯 赤棒の煮付け ブロッコリーのマヨ和え なめこの合わせ味噌汁 | 御飯 かに高野の煮物 マカロニサラダ はくさいの合わせ味噌汁 | ねじりパン ウインナー炒め マカロニサラダ パンキンスープ 牛乳 | 御飯 山菜信田の煮物 たまねぎサラダ なめこの合わせ味噌汁 | |
| 昼食 | 御飯 たらの玉ねぎ漬け 切干大根煮 じゃがいものたらマヨ和え 白味噌汁 | 御飯 肉じゃが 野菜ソテー 酢の物 味噌汁 | 御飯 鮭のチャンチャン焼き風 ごま豆腐 大根のそぼろ煮 清汁 | わかめ御飯 味噌煮込みうどん 磯部揚げ 野菜サラダ | さつま芋ごはん ミックスフライ 五目金平 キャベツの酢の物 コンソメスープ | 御飯 鶏の治部煮 卵とじ ブロッコリーごま和え 湯葉の清汁 | 御飯 さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ けんちん汁 | |
| おやつ | まんじゅう | あんぱん | ピーチゼリー | プリン | カステラ | まんじゅう | 蒸しパン | |
| 夕食 | 御飯 とりつくね煮 えびとカリフラワーのカレー炒め 味噌汁 | 御飯 麻婆豆腐 焼売 もやしサラダ 中華スープ | 御飯 卵焼き からし和え 豚肉とかぼちゃの煮物(添え) 赤味噌汁 | 御飯 さわらの幽庵焼き 里芋の煮付け(添え) 豚肉とかぼちゃの煮物(添え) 味噌汁 | 御飯 カレイのけんちん焼 ささ身と三つ葉のごま和え 白味噌汁 | 御飯 えびチリ豆腐 ピーナッツ和え 味噌汁 | 御飯 鶏の唐揚げみぞれかけ なすの甘辛煮 かきたま汁 | |
| 一日合計 | エネルギー 1502 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 30.4 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1572 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 49.3 g 食塩 9.6 g | エネルギー 1552 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 40.9 g 食塩 7.9 g | エネルギー 1426 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 30.3 g 食塩 10.9 g | エネルギー 1603 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 46.1 g 食塩 8.5 g | エネルギー 1834 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 55.8 g 食塩 9.0 g | エネルギー 1757 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 64.0 g 食塩 7.6 g | |
| 日付 | 2024年10月22日(火) | 2024年10月23日(水) | 2024年10月24日(木) | 2024年10月25日(金) | 2024年10月26日(土) | 2024年10月27日(日) | 2024年10月28日(月) | |
| 朝食 | 御飯 オムレツ ブロッコリーの磯風味和え じゃが芋の赤味噌汁 | 御飯 里芋と鶏肉の煮付け ほうれん草のお浸し 玉ねぎの赤味噌汁 | 御飯 厚揚げの煮付け 小松菜のごま和え しめじの赤味噌汁 のり佃煮 | 御飯 厚焼卵 ゆで白菜のゆずドレ和え 味噌汁 | 御飯 ホキの塩焼き カリフラワーのソテー 合わせ味噌汁 | バタースティック 卵とじ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 | 雑炊 ウインナー炒め ほうれん草のごまよごし なめこの赤味噌汁 | |
| 昼食 | きのこごはん メンチカツ 酢味噌和え 冬瓜のくず煮 清まし汁(えのきたけ) | 御飯 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮付け おおか和え 卵スープ | 秋野菜のカレーライス 豆サラダ 野菜ソテー コンソメスープ | 御飯 ハンバーグ(おろしソース) 野菜サラダ 五目金平 コンソメスープ | 御飯 魚の五目あんかけ 豆腐田楽 深山和え 清汁 | 御飯 焼肉風炒め なすの炒め煮 もやしの海苔和え かきたま汁 | 御飯 かきあげ ひじきの五目煮 白菜のわさび和え 厚揚げの白味噌汁 | |
| おやつ | 芋ようかん | キャラメルコーン | 塩せんべい | 杏仁豆腐 | 黒糖まんじゅう | ヨーグルト | りんごゼリー | |
| 夕食 | 御飯 親子煮 マカロニサラダ 切干の赤味噌汁 | 御飯 豆腐の中華煮 きのこのバターソテー 中華スープ | 御飯 魚田 ピーマンとツナの炒め物(添え) オクラのなめたけ和え たまご豆腐の清汁 | 御飯 カレイのマヨネーズ焼き ベーコンとしめじの卵炒め(添え) 春雨サラダ キャベツの和え物 ほうれん草の味噌汁 | 御飯 肉豆腐 半平と大根の金平 キャベツの和え物 ほうれん草の味噌汁 | 御飯 煮魚 チンゲン菜の味噌和え 豆腐のすまし汁 | 御飯 鶏肉のマスタード焼き 炒り豆腐 菜花おおか和え(添え) コンソメスープ(大根) | |
| 一日合計 | エネルギー 1661 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 51.2 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1567 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 40.4 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1726 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 64.1 g 食塩 9.8 g | エネルギー 1540 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 45.5 g 食塩 9.5 g | エネルギー 1546 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 31.4 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1577 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 61.6 g 食塩 7.0 g | エネルギー 1568 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 57.9 g 食塩 8.6 g | |
| 日付 | 2024年10月29日(火) | 2024年10月30日(水) | 2024年10月31日(木) | 月間平均 | | | | |
| 朝食 | 御飯 厚揚げの煮付け キャベツサラダ 小松菜の合わせ味噌汁 ふりかけ | 御飯 肉信田の煮付け ほうれん草のフレーク和え 茄子の赤味噌汁 | 御飯 豆腐のくず煮 マカロニサラダ 味噌汁 | 朝食 | エネルギー | 397 kcal | 蛋白質 | 14.5 g |
| 昼食 | 御飯 さごしの西京味噌焼き エビ団子の煮物 ほうれん草の香味和え 清汁 | 御飯 鶏の油淋鶏風 がんもの煮付け 白菜のお浸し 清汁 | ★ハロウィン★ ピラフ ハロウィンハンバーグ かぼちゃのグラタン ツナサラダ ポタージュスープ | 昼食 | エネルギー | 701 kcal | 蛋白質 | 27 g |
| おやつ | クッキー 牛乳 | なごやん | かぼちゃゼリー | 脂質 | 22.9 g | 食塩 | 3.4 g | |
| 夕食 | 御飯 黒酢の健康酢豚 切干大根煮 焼きなす 中華スープ | 御飯 あじのフライ 生麩の煮物 酢の物 合わせ味噌汁 | 御飯 干焼焼 大根とベーコンのきんぴら(添え) インゲンのごま和え 白味噌汁 | 夕食 | エネルギー | 526 kcal | 蛋白質 | 23.3 g |
| 一日合計 | エネルギー 1680 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 64.6 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1554 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 49.4 g 食塩 8.1 g | エネルギー 1703 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 51.9 g 食塩 10.7 g | 脂質 | 16.9 g | 食塩 | 3.1 g | |
| 合計 | エネルギー | 1624 kcal | 蛋白質 | 64.9 g | 脂質 | 50.4 g | 食塩 | 9.2 g |