

献立のサンプル表

		朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養価
1日	火	オープンオムレツ ブロッコリーとしらすのサラダ パン コンソメスープ コーヒー牛乳	メバルのムニエル トマトソース アスパラとマカロニのソテー アボカドとコーンのサラダ ライス チャウダースープ	抹茶ゼリー 小豆かけ	炙りつくねの味噌風味焼 野菜の揚げ浸し 胡瓜の浅漬け 御飯 お吸い物	エネルギー：1580kcal タンパク質：62.3g 脂質：51.9g 食塩相：8.2g
2日	水	海老と野菜の炒め物 大根サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 牛乳	たっぷりキャベツの回鍋肉 国産にらのチヂミ 御飯 わかめスープ フルーツポンチ	いちごスペシャル	鯨の塩焼 里芋といかの煮物 白菜のポン酢和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1460kcal タンパク質：58.4g 脂質：33.8g 食塩相：8.1g
3日	木	スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン ミルクスープ アセロラジュース	鮭色玉葱の欧風ビーフカレー 福神漬 ツナとオリーブのサラダ ピンススープ いちごムース	黒糖まんじゅう	赤魚の甘辛煮 茄子と竹輪の炒め 長芋のおかか和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1598kcal タンパク質：59.1g 脂質：57.0g 食塩相：8.9g
4日	金	揚げ真丈と野菜の含め煮 スナッペンどうのオーロラソース のり御飯 御飯 味噌汁 飲むヨーグルト	焼葱と生姜のあったかにゆうめん ごま味噌田楽 小松菜のお浸し きのご御飯	シューアイス	あぶらかれいの鶏ジェノベーゼソース イタリアンサラダ バターライス 人参のポタージュ レモネードゼリー	エネルギー：1537kcal タンパク質：53.5g 脂質：35.4g 食塩相：10.2g
5日	土	ハムエッグ 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 牛乳	コロケとサーモンフライ あさりとピーマンの当座煮 れんこんの梅肉和え 御飯 味噌汁	コーヒーゼリー	鶏肉の香味焼 ひじきの炒め煮 法蓮草のピーナツ和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1659kcal タンパク質：66.5g 脂質：50.6g 食塩相：8.2g
6日	日	野菜ソテー具率ソーセージ添え トマトサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 レモネード	イベントメニュー	ワッフル	豚肉の和風おろし がんもの煮物 玉葱の和え物 御飯 味噌汁	エネルギー：1500kcal タンパク質：59.9g 脂質：36.6g 食塩相：9.3g
7日	月	五目真丈と野菜の甘辛煮 白菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 りんごジュース	野菜たっぷりタンメン 焼きようざ レタスと若布のナムル ザーサイ	杏仁豆腐	鶏肉の竜田焼 タンの昆布だし炒め わさび豆腐 御飯 味噌汁	エネルギー：1441kcal タンパク質：51.5g 脂質：37.9g 食塩相：9.6g
8日	火	チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ コーヒー牛乳	メンチカツ 車麩の含め煮 香の物 御飯 味噌汁	ぶどうゼリー	鯨の塩焼 しらすとブロッコリーの炒め物 蒸し茄子の美味醤油 お豆の炊き込み御飯 味噌汁	エネルギー：1533kcal タンパク質：57.2g 脂質：46.8g 食塩相：8.8g
9日	水	ウインナーと野菜の炒め物 胡瓜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	シーフードドリア グリル野菜 マスタードソース フレンチサラダ 野菜スープ	ロールケーキ	豚肉の黒酢はちみつソース ふろふき大根 ちんげん菜のお浸し 御飯 お吸い物	エネルギー：1494kcal タンパク質：55.4g 脂質：40.9g 食塩相：9.4g
10日	木	ソーセージのコンソメ煮 インゲンのサラダ 麦わりパン フルーツ レモネード	『健康増進メニュー』 鯨の漬焼 すだちおろし 南瓜の生薑きのおあんかけ 小松菜のアーモンド和え 御飯 味噌汁	和のパンケーキ	鶏肉のもろみ味噌焼 れんこんのたらこ炒め トマトの青じそ風味 御飯 お吸い物	エネルギー：1527kcal タンパク質：55.3g 脂質：46.8g 食塩相：7.6g
11日	金	具だくさん卵焼 コールスロー 香の物 御飯 味噌汁 牛乳	ほっけのみりん醤油焼 切干大根の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	パウンドケーキ	ポークソテー赤ワインソース サニーレタスとトレビスのサラダ ライス カレー風味のスープ カルピスゼリー	エネルギー：1568kcal タンパク質：58.6g 脂質：47.0g 食塩相：6.7g
12日	土	ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ 豆と雑穀のお粥 味噌汁 飲むヨーグルト	根菜たっぷりけんちんそば 小海老のかき揚げ もずくの三杯酢 かつおだし御飯	抹茶入り蒸しパン	手作り肉団子と野菜の旨煮 アスパラの山椒炒め 小粒納豆 御飯 味噌汁	エネルギー：1602kcal タンパク質：58.6g 脂質：39.0g 食塩相：8.2g
13日	日	ベーコンエッグ スナッペンどうのささみ和え ふりかけ 御飯 味噌汁 ミルクティー	生ハムとカレーソースのサンドイッチ 法蓮草とコーンのソテー 蜂蜜ドレッシングのサラダ たっぷり具材のミネストローネ	もみじまんじゅう	鶏肉の塩焼焼 五目大豆煮 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1574kcal タンパク質：56.7g 脂質：56.7g 食塩相：8.2g
14日	月	野菜ソテーグリーンソーセージ添え たらもサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 牛乳	『かわり味噌の日』 豚肉の漬しやぶしやぶ 福子胡椒ポン酢だれ 煮てい屋煮物 かぶの高菜和え 御飯・九州味噌の味噌汁	どらやき	赤魚の幽庵焼 揚げ真丈の含め煮 胡瓜のおかか和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1533kcal タンパク質：60.3g 脂質：36.9g 食塩相：9.3g
15日	火	オープンオムレツ 花野菜サラダ パン コンソメスープ 飲むヨーグルト	麻婆豆腐 海老しゅうまい 春雨サラダ 御飯 にらのスープ	『十三夜』 栗ぜんざい	鶏肉の照り焼 茄子の味噌炒め トマトのわさび醤油 御飯 お吸い物	エネルギー：1568kcal タンパク質：58.5g 脂質：48.9g 食塩相：9.2g
16日	水	さつまあげと根菜の煮物 アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 コーヒー牛乳	ミックスフライ 油揚げとちんげん菜の煮浸し 香の物 御飯 味噌汁	セレクトおやつ	ポークソテーオニオンソース シーザーサラダ パセリライス じゃが芋のポタージュ 洋梨の赤ワイン煮	エネルギー：1727kcal タンパク質：55.0g 脂質：48.4g 食塩相：8.3g

17日	木	スクランブルエッグ野菜添え スパゲティサラダ パン 豆乳スープ レモンティー	鶏肉の胡麻漬焼 ひじきの炒め煮 大根の梅かつお和え 御飯 味噌汁	モカロールケーキ	メバルの山椒焼 高野豆腐と野菜の炊き合わせ お出汁香のとろろ 麦御飯 味噌汁	エネルギー：1463kcal タンパク質：58.6g 脂質：43.4g 食塩相：8.4g
18日	金	海老と野菜の炒め物 レタスとレーズのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 アセロラジュース	濃厚ハヤシライス オリーブときのこのマリネサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	人参ケーキ	ほっけの塩焼 里芋の炊き寄せ 法蓮草の生姜和え ゆかり御飯 味噌汁	エネルギー：1332kcal タンパク質：48.5g 脂質：36.4g 食塩相：8.1g
19日	土	ハムエッグ キャベツのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 牛乳	あぶらかれの煮付け 金平ごぼう おからのなめ苺和え 御飯 味噌汁	塩まんじゅう	ポークソテーレモンバター醤油ソース ブロッコリーのチーズ焼き 彩り野菜のピクルス ライス コンソメ野菜スープ	エネルギー：1561kcal タンパク質：64.8g 脂質：43.0g 食塩相：7.4g
20日	日	豆腐の含め煮 しそ納豆 梅干し 御飯 味噌汁 レモネード	シェフおまかせメニュー	紅茶ゼリー生クリーム添え	京風きつねうどん しらす入り卵焼 白菜の柚子和え さつま芋御飯	エネルギー：1736kcal タンパク質：67.7g 脂質：53.6g 食塩相：9.2g
21日	月	ジャーマンポテト トマトとアボカドの和え物 鮭粥 味噌汁 牛乳	鯖の唐揚げ 五目真丈の含め煮 玉葱と豆苗の和風和え 御飯 味噌汁	おろし白桃ゼリー	豚肉の味噌漬焼 ちんげん菜の炒め物 胡瓜の酢の物 御飯 お吸い物	エネルギー：1545kcal タンパク質：63.9g 脂質：45.3g 食塩相：7.8g
22日	火	完熟トマト煮込み スナックえんどうのソテー 変わりパン フルーツ りんごジュース	『お楽しみ麺の日』 ポルチーニ香のきのこのクリームスパ グテイ さつま芋のレモン煮 生姜ドレッシングのサラダ フレンチオニオンスープ	エクレア	鯖の塩焼と銀杏真丈 筑前煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	エネルギー：1646kcal タンパク質：54.2g 脂質：58.1g 食塩相：9.2g
23日	水	スクランブルエッグ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 ミルクティー	赤魚の照り焼 大豆とひじきの煮物 キャベツの辛子和え 御飯 お吸い物	コーヒースンドモカ	蒸し鶏 旨辛だれ ピーマンと厚揚げの炒め 香の物 御飯 味噌汁	エネルギー：1501kcal タンパク質：57.9g 脂質：41.3g 食塩相：7.2g
24日	木	ツナと野菜のソテー タラモサラダ パン コンソメスープ レモネード	五目チャーハン 水餃子 インゲンの中華和え 白湯スープ	牛乳プリン	豚肉のねぎ塩だれ 野菜の焼浸し かぶのしそ風味 御飯 味噌汁	エネルギー：1474kcal タンパク質：48.8g 脂質：53.5g 食塩相：10.1g
25日	金	蒸入り卵焼 カリフラワーのサラダ 香の物 御飯 味噌汁 コーヒースープ	海老と秋野菜の天ぷら 天つゆ 車麩の煮物 ほうれん草の白和え 御飯 味噌汁	ようかん	チキンソテーシャリアピンソース アスパラのガーリックソテー 胡桃とオリーブのサラダ ライス トマトのポタージュ	エネルギー：1675kcal タンパク質：57.9g 脂質：48.4g 食塩相：6.6g
26日	土	竹輪と野菜の含め煮 温野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 飲むヨーグルト	茄子と豚肉の旨味炒め 長芋の白煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 お吸い物	ソフトクレープ	鯛の醤油焼 れんこんの塩炒め 土佐納豆 御飯 味噌汁	エネルギー：1476kcal タンパク質：62.3g 脂質：32.0g 食塩相：8.4g
27日	日	ベーコンエッグ キャロットサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 牛乳	お出汁香のおぼろそば 里芋の明太マヨ焼き 大根のささみ和え 菜めし御飯	おやつ	ハンバーグステーキ グリーンサラダ バターライス 野菜スープ レモンティーゼリー	エネルギー：1661kcal タンパク質：58.5g 脂質：50.7g 食塩相：8.3g
28日	月	野菜ソテーグリーンソーセージ添え 胡瓜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 レモンティー	チキンカレー 福神漬 ツナとアボカドのサラダ 大差入りスープ ピーチムース	ロールケーキ	あぶらかれの梅おろし 筍の山椒炒め ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	エネルギー：1475kcal タンパク質：50.7g 脂質：36.5g 食塩相：8.5g
29日	火	スクランブルエッグ スパゲティサラダ パン 豆乳スープ コーヒースープ	たっぷり玉葱の豚肉の生姜焼 高野豆腐と野菜の煮物 トマトのしらす和え 御飯 味噌汁	人形焼き	ほっけの袖庵焼 根菜の炒め煮 スナックえんどうのポン酢和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1564kcal タンパク質：63.2g 脂質：50.4g 食塩相：7.8g
30日	水	つみれと野菜の含め煮 白菜の和え物 香の物 御飯 味噌汁 牛乳	湯葉とかき玉のあったかうどん ごぼうのかき揚げ 小松菜のわさび和え 鮭と大葉の混ぜ御飯	フルーツあんみつ	和風ミートローフ 炊き合わせ いんげんのピーナツ和え 御飯 味噌汁	エネルギー：1590kcal タンパク質：58.8g 脂質：40.4g 食塩相：8.4g
31日	木	オープンオムレツ カリフラワーサラダ パン コンソメスープ レモネード	『ハロウィン』 ポークソテーバルサミソース オリーブとベビーリーフのサラダ ライス コンソメ野菜スープ フルーツ	『ハロウィン』 パンキンムース	鯛の塩焼 きのこピーマンの味噌炒め キャベツのささみ和え 栗御飯 お吸い物	エネルギー：1541kcal タンパク質：57.6g 脂質：52.3g 食塩相：9.1g