

献立表

2022年 7月 [博多]

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1693kcal たんぱく質：63g 脂質：47.1g 食塩相当量：7.8g

1(金)		3(日)		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)			
朝食	ごはん ひじきの煮物 大根のゆかり和え みそ汁 牛乳	朝食	しらす粥 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	朝食	食パン(りんごジャム) クリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	朝食	ごはん とうがんの煮物 切干大根煮 みそ汁 牛乳	朝食	クリームエスカルゴ 野菜ソテー マカロニサラダ 牛乳	朝食	ゆかり粥 大根の煮物 アスパラのサラダ 牛乳	朝食	ごはん 白菜の煮浸し オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	朝食	カスタードロール カレージャーマン フルーツ(白桃缶) 牛乳		
昼食	〇〇 ごはん 豚の味噌漬焼き じゃこサラダ きのこスープ	昼食	ごはん 白身魚のバジルパン粉焼き きのこソテー マカロニスープ	昼食	〇〇 ごはん 鶏肉の利休煮 れんこんとひじきのさっぱり和え すまし汁(春菊・麩)	昼食	〇〇 ごはん 牛肉と花野菜のオイスター炒め ツナマヨ和え 中華スープ(もやし・椎茸)	昼食	〇〇 ごはん さわらの西京焼き 揚げナスの煮浸し かきたま汁	昼食	〇七タ 七タそうめん 夏野菜の炊き合わせ 酢の物 フルーツ(すいか)	昼食	〇〇 夏野菜カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	昼食	〇〇 ごはん 冷しゃぶ 茶碗蒸し みそ汁(里芋・ねぎ)	昼食	チキンピカタ カリフラワーのサラダ グリーンポタージュ レーズンケーキ(手作り) レモンティー
おやつ	豆乳まんじゅう 煎茶	おやつ	やわらかおかし ほうじ茶	おやつ	シューアイス 紅茶	おやつ	ゆずまんじゅう 煎茶	おやつ	プリン レモンティー	おやつ	ドーナツ 紅茶	おやつ	和のパンケーキ ほうじ茶	おやつ	抹茶あずき蒸し 煎茶		
夕食	〇ソフト食 ごはん 肉豆腐 切干大根の甘酢和え みそ汁(薄揚げ・もやし)	夕食	〇ソフト食 ごはん 豚キムチ風炒め さつまいものマーメレード煮 にら玉スープ	夕食	〇ソフト食 ごはん ブリの照り焼き ピーマンの生薑炒め みそ汁(えのき・玉ねぎ)	夕食	〇ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 大豆の煮物 豚汁	夕食	〇ソフト食 ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃサラダ みそ汁(薄揚げ・白菜)	夕食	〇ソフト食 ごはん めばると厚揚げの煮付け 卵ときぬさやの炒め物 すまし汁(はんぺん・ねぎ)	夕食	〇ソフト食 ごはん たらふり ほうれん草のソテー コンソメスープ	夕食	〇ソフト食 ごはん 鶏つくね焼き 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜)		
10(日)		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)					
朝食	カニ粥 さといもの煮物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	朝食	北海道ミルクパン ベーコンとアスパラのソテー 青じそサラダ 牛乳	朝食	ごはん じゃがいものそぼろ煮 煮豆(うぐいす豆) みそ汁 牛乳	朝食	食パン(りんごジャム) ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 牛乳	朝食	わかめ粥 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	朝食	ごはん かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁 牛乳	朝食	ごはん かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁 牛乳	朝食	ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳		
昼食	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーのサラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	昼食	〇旬の魚 コーンごはん さわらの梅香焼き かぼちゃのり塩炒め けんちん汁	昼食	〇〇 ごはん 豚肉の甘酢炒め 春巻き とうがんとスープ	昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 なすの炒め物 みそ汁(麩・玉ねぎ)	昼食	〇〇 ごはん 天津飯 もやしのナムル 中華スープ(わかめ・コーン)	昼食	〇〇 ごはん ふりのごまダレ焼き 炒り豆腐 みそ汁(大根・さつま揚げ)	昼食	〇〇 ごはん ふりのごまダレ焼き 炒り豆腐 みそ汁(大根・さつま揚げ)	昼食	ごはん 鮭フライ わかめサラダ みそ汁(オクラ・玉ねぎ)		
おやつ	紫いもまんじゅう ほうじ茶	おやつ	紫いもまんじゅう ほうじ茶	おやつ	今川焼き 煎茶	おやつ	ワッフルスティック レモンティー	おやつ	もみじまんじゅう ほうじ茶	おやつ	ミニチョコマフィン 紅茶	おやつ	はちみつケーキ レモンティー	おやつ	クリームソーダゼリー(手作り) 紅茶		
夕食	〇ソフト食 ごはん 柳川風煮 小松菜のピーナツ和え みそ汁(薄揚げ・もやし)	夕食	〇ソフト食 ごはん 鶏肉の幽庵焼き キャベツの昆布和え かきたま汁	夕食	〇ソフト食 ごはん さばのみそ煮 れんこんの炒め煮 沢煮鶏	夕食	〇ソフト食 ごはん ミートローフ ツナサラダ ポタージュスープ	夕食	〇ソフト食 ごはん 牛肉の和風炒め ピーンスサラダ みそ汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 鶏のトマト煮込み カリフラワーのソテー マカロニスープ						
17(日)		18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)					
朝食	たまご粥 とうがんの味噌煮 小松菜のごま和え 牛乳	朝食	イエローロール ハムソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳	朝食	ごはん 大根のかにあんかけ チンゲン菜のごま和え みそ汁 牛乳	朝食	ミニストロベリーツイスト トマト炒め ほうれん草のサラダ 牛乳	朝食	きのこ粥 厚焼き卵 白菜のお浸し 牛乳	朝食	ごはん 里芋の炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 牛乳	朝食	食パン(りんごジャム) ジャーマンポテト フルーツ(黄桃缶) 牛乳				
昼食	〇〇 ごはん 鶏肉のあっさり煮 じゃがいもの明太子和え みそ汁(白菜・大根葉)	昼食	〇〇 ごはん 牛肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・薄揚げ)	昼食	〇〇 チャーハン にら玉 ささ身サラダ 餃子スープ	昼食	〇〇 ごはん エビフライ&ロquette アスパラのソテー コンソメスープ(エンドウ・人参)	昼食	〇無農薬野菜 ごはん たらのカレムニエル ポテトサラダ にんじんのポタージュ	昼食	〇〇 ごはん 豚肉のごま焼き 五色なます すまし汁(豆腐・オクラ)	昼食	〇〇 ごはん 豚肉の山椒焼き ブロッコリーのカニ和え なめこ汁				
おやつ	あんずケーキ 紅茶	おやつ	あんずケーキ 紅茶	おやつ	黒胡麻まんじゅう 煎茶	おやつ	カスタードケーキ 紅茶	おやつ	コーヒーゼリー レモンティー	おやつ	よもぎ饅頭 ほうじ茶	おやつ	バナナヨーグルトケーキ レモンティー				
夕食	〇ソフト食 ごはん あじの香味焼き 高野の含め煮 すまし汁	夕食	〇ソフト食 ごはん 豆腐の中華煮 かぼちゃの黒ごま炒め 春雨スープ	夕食	〇ソフト食 ごはん 豚肉のマスタード焼き さつまいものレモン煮 みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ)	夕食	〇ソフト食 ごはん 牛肉と大根の煮物 花野菜と海藻のサラダ みそ汁(そうめん・ねぎ)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜のカニ和え みそ汁(わかめ・絹さや)	夕食	〇ソフト食 ごはん 赤魚の煮付け 揚げナスの炒め物 みそ汁(春菊)						
24(日)		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)					
朝食	しらす粥 がんもの煮物 春菊のおかか和え 牛乳	朝食	ロールパン 大根のツナ煮 ハムサラダ 牛乳	朝食	ごはん 小松菜の煮浸し 切干大根煮 みそ汁 牛乳	朝食	食パン(マーメレード) さつまいもソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	朝食	菜飯粥 厚揚げの煮物 インゲンのささみ和え 牛乳	朝食	ごはん 鶏団子の甘酢あん チンゲンサイのお浸し みそ汁 牛乳	朝食	カスタードロール アスパラとベーコンのソテー ツナサラダ 牛乳				
昼食	〇〇 ごはん 豚肉の旨煮 オクラの梅マヨ和え みそ汁(冬瓜・ねぎ)	昼食	〇〇 ごはん 白身魚のピザ風 フレンチサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参)	昼食	〇〇 ごはん 和風ハンバーグ 金平れんこん みそ汁(白菜・薄揚げ)	昼食	〇味めぐり 沖縄県 ごはん ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁	昼食	〇〇 ジャージャー麺 えびしゅうまい(3個) わかめスープ	昼食	〇〇 ごはん さばの味噌煮 じゃこピーマン すまし汁(蒲鉾・麩)	昼食	ごはん ポークビーンズ 卵サラダ マカロニスープ				
おやつ	チーズ蒸しケーキ 紅茶	おやつ	栗あんパイ ほうじ茶	おやつ	パウムクーヘン 紅茶	おやつ	田舎まんじゅう 煎茶	おやつ	たい焼きクリーム 紅茶	おやつ	〇お誕生日ケーキ ショコラケーキ 紅茶	おやつ	バナナコッタ レモンティー				
夕食	〇ソフト食 ごはん かに玉(型流し) マーボー春雨 もやしスープ	夕食	〇ソフト食 ごはん 照り焼きチキン 大豆の煮物 みそ汁(なす・ねぎ)	夕食	〇ソフト食 ごはん 豚肉のガーリック炒め ほうれん草のナムル ワンタンスープ	夕食	〇ソフト食 ごはん あじの煮付け ごぼうサラダ かきたま汁	夕食	〇ソフト食 ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	夕食	〇ソフト食 ごはん 鶏肉の五目煮 菜種和え みそ汁(豆腐・しめじ)	夕食	〇ソフト食 ごはん 白身魚のゆず味噌焼き とうがんの煮物 すまし汁(そうめん・わかめ)				
31(日)		31(日)		31(日)		31(日)		31(日)		31(日)		31(日)					
朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳	朝食	鮭粥 信田巻煮 春菊のなめたけ和え 牛乳		
昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ	昼食	和風スパゲティ キャベツと胡瓜のマリネ トマトスープ		
おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	イチゴマフィン 紅茶	おやつ	イチゴマフィン 紅茶				
夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)	夕食	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが 酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・麩)		

*都合により献立を変更することがあります。