

献立予定表

施設

	7月28日 日曜日	7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	8月1日 木曜日	8月2日 金曜日	8月3日 土曜日
朝食	ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(小松菜・きざみ麩) トマトソースペンネ マリネサラダ 細切昆布	ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(大根・かいわれ) かぼちゃの含め煮 若布と玉ねぎのナムル 白菜ミックス漬	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(キャベツ・玉葱) 大根のかに風味あん 木耳と人参の中華サラダ きざみ野沢菜大根	ご飯 目玉焼き風オムレツ 味噌汁(かぼちゃ・長葱) 高野豆腐の野菜あん キャベツと野菜のわさびマヨ 胡瓜漬	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(豆腐・大根葉) 刻み昆布の煮物(竹輪・人参) もずくミックス 黒豆	ご飯 あおさのりの玉子焼 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) がんもの炊き合わせ 根菜マリネ きやらぶき	ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(えのき・若布) 揚げ茄子の鶏そぼろあん ほうれん草の胡麻和え(既) おかか昆布
	エネルギー:423 水分:21.8 タンパク:12.5 アミノ酸:4.2 脂質:9.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:374 水分:21.9 タンパク:10.6 アミノ酸:4.1 脂質:4.7 食塩相当量:2.8	エネルギー:359 水分:30.7 タンパク:10.7 アミノ酸:4.3 脂質:4.5 食塩相当量:2.5	エネルギー:403 水分:34.4 タンパク:12.0 アミノ酸:4.4 脂質:8.9 食塩相当量:2.3	エネルギー:447 水分:54.0 タンパク:14.2 アミノ酸:5.4 脂質:8.9 食塩相当量:3.4	エネルギー:385 水分:33.6 タンパク:11.8 アミノ酸:4.1 脂質:7.4 食塩相当量:2.2	エネルギー:391 水分:20.5 タンパク:14.2 アミノ酸:4.0 脂質:9.2 食塩相当量:2.3
昼食	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ 帆立の中華風うま煮 きゅうりのピリ辛和え	ビーフカレー ミネストローネ キャベツとベーコンのオイル蒸し ヨーグルトサラダ(さつま芋)	ご飯 鶏もも肉のレモン照り焼き(ししとう) 味噌汁(なす・長葱) ピーマンとなすの味噌炒め副菜 たらもサラダ(玉葱)	キャロットライス 豚肉のポワレフルサイズ スープ(大根葉・えのき) ラタトゥイユ副菜 ミモザサラダ デザート(ババロア)	ロールパン ビーフステーキ(ヒレ) コンソメスープ(小松菜・人参) 野菜のアヒージョの複 フルーツサラダ	味噌ラーメン 点心三種 小松菜とくらげの中 華和え デザート(杏仁豆腐)	海鮮丼(マグロ・サーモン・タイ・玉子) けんちん汁 揚げ出し豆腐(南瓜・なす) デザート(水羊羹)
	エネルギー:624 水分:214.3 タンパク:26.4 アミノ酸:22.2 脂質:22.8 食塩相当量:2.5	エネルギー:602 水分:248.4 タンパク:16.9 アミノ酸:12.4 脂質:25.9 食塩相当量:3.4	エネルギー:528 水分:207.0 タンパク:17.2 アミノ酸:15.0 脂質:14.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:851 水分:267.1 タンパク:31.2 アミノ酸:22.7 脂質:40.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:574 水分:206.8 タンパク:19.3 アミノ酸:14.9 脂質:31.4 食塩相当量:2.9	エネルギー:707 水分:276.7 タンパク:30.8 アミノ酸:15.1 脂質:23.3 食塩相当量:4.2	エネルギー:664 水分:313.6 タンパク:31.1 アミノ酸:17.9 脂質:19.4 食塩相当量:2.2
夕食	ご飯 コロケ 味噌汁(なす・長葱) 里芋の煮物(副菜・いんげん) なめ茸とろろ	ご飯 鱈の利休焼き(いんげん・生姜) 味噌汁(長葱・若布) チャプチェ副菜 おくらの梅肉和え	ご飯 豚バラ大根 味噌汁(なめこ・万葱) 小松菜の煮浸し 酢の物(若布・しらす・きゅうり)	ご飯 豆腐と海鮮のうま煮 味噌汁(長葱・なす) キノコの当座煮 おろし和え(しらす・小松菜・梅)	ご飯 ぶり大根 汁物(なめこ・三つ葉) ごまかぼちゃ カリフラワーとツナの和風サラダ	ご飯 肉豆腐 味噌汁(若布・大根) じゃがいもときのこのガーリック炒め お揚げのかりかりサラダ	ご飯 八宝菜(豚こま) 味噌汁(キャベツ・エノキ) 揚げ茄子の山かけ チンゲン菜とにんじんの塩昆布和え
	エネルギー:563 水分:170.8 タンパク:12.4 アミノ酸:9.8 脂質:15.5 食塩相当量:3.4	エネルギー:487 水分:131.8 タンパク:19.9 アミノ酸:16.4 脂質:13.5 食塩相当量:3.3	エネルギー:490 水分:147.3 タンパク:14.8 アミノ酸:12.5 脂質:18.0 食塩相当量:2.6	エネルギー:425 水分:183.9 タンパク:22.3 アミノ酸:14.1 脂質:5.8 食塩相当量:3.6	エネルギー:437 水分:171.7 タンパク:18.4 アミノ酸:14.7 脂質:11.1 食塩相当量:1.9	エネルギー:501 水分:204.8 タンパク:22.6 アミノ酸:13.8 脂質:14.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:561 水分:215.5 タンパク:17.7 アミノ酸:17.2 脂質:21.7 食塩相当量:3.5
1日分	エネルギー:1610 水分:406.9 タンパク:51.3 アミノ酸:36.2 脂質:47.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1463 水分:402.1 タンパク:47.4 アミノ酸:32.9 脂質:44.1 食塩相当量:9.5	エネルギー:1377 水分:385.0 タンパク:42.7 アミノ酸:31.8 脂質:36.9 食塩相当量:7.7	エネルギー:1679 水分:485.4 タンパク:65.5 アミノ酸:41.2 脂質:55.0 食塩相当量:8.1	エネルギー:1458 水分:432.5 タンパク:51.9 アミノ酸:35.0 脂質:51.4 食塩相当量:8.2	エネルギー:1593 水分:515.1 タンパク:65.2 アミノ酸:33.0 脂質:44.9 食塩相当量:9.3	エネルギー:1616 水分:549.6 タンパク:63.0 アミノ酸:29.1 脂質:50.3 食塩相当量:8.0

2024年7月28日～2024年8月24日
サンシャインつくば

献立予定表

施設

	8月4日 日曜日	8月5日 月曜日	8月6日 火曜日	8月7日 水曜日	8月8日 木曜日	8月9日 金曜日	8月10日 土曜日
朝食	<p>ご飯 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 味噌汁(大根・かいわれ) ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトうの花 甘辛たけのこ</p>	<p>ご飯 豚バラのコンソメ炒め 味噌汁(キャベツ・玉葱) グリーンピースの玉子とじ 和風お豆サラダ ぬか漬け</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醬油風味 味噌汁(しめじ・かいわれ) 里芋の野菜あん 姫皮竹の子のナムル もずくミックス</p>	<p>ご飯 アンサンブルエッグ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 春雨の韓国風炒め 切り昆布の煮物 べったら漬け</p>	<p>ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(なめこ・もやし) アスパラと人参のソテー なすの煮浸し 高菜漬</p>	<p>ご飯 肉団子と白菜の煮物(朝) 味噌汁(なめこ・長葱) だし巻き玉子 茎わかめと長芋のオクラ和え すだちきゅうり</p>	<p>ご飯 目玉焼き風オムレツ 味噌汁(長葱・もやし) かぶの洋風煮 さつま芋と豆の醤油仕立て しそ昆布</p>
	<p>エネルギー:401 水分:21.1 タンパク:9.8 アミノ酸:3.8 脂質:8.1 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:446 水分:29.9 タンパク:14.9 アミノ酸:4.0 脂質:14.7 食塩相当量:2.3</p>	<p>エネルギー:371 水分:20.7 タンパク:11.3 アミノ酸:4.0 脂質:5.1 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:428 水分:33.0 タンパク:11.8 アミノ酸:4.0 脂質:8.9 食塩相当量:4.0</p>	<p>エネルギー:350 水分:69.1 タンパク:17.6 アミノ酸:13.2 脂質:5.6 食塩相当量:2.1</p>	<p>エネルギー:386 水分:95.8 タンパク:17.1 アミノ酸:9.1 脂質:7.2 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:374 水分:30.1 タンパク:15.4 アミノ酸:4.0 脂質:4.6 食塩相当量:2.8</p>
昼食	<p>ロールパン チーズハンバーグ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 真鯛のポワレ グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト) 果物(キウイフルーツ)</p>	<p>ご飯 よだれ鶏風 生姜スープ 舌平目の中華蒸し イカときゅうりの中華和え</p>	<p>ご飯 鶏のから揚げ(葱ソース) 味噌汁(小松菜・大根) ホタテの和風カルパッチョ マカロニサラダ(玉葱・人参・卵)</p>	<p>ご飯 天ぷら(かぼちゃ・なす・えび・蓮根・キス) 汁物(なめこ・三つ葉) 切干大根の煮物 デザート(どらやき)</p>	<p>ロールパン 牛肉コロッケ コンソメスープ(白菜・コーン) カレイのレモンバタームニエル ピクルス(カリフラワー・胡瓜・黄ピ)</p>	<p>ご飯 マーボー茄子 中華たまごスープ 海老と野菜のあっさり塩炒め トマトの中華サラダ</p>	<p>ツナとトマトの冷製パスタ 牛肉のポトフ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ) 果物(夏みかん)</p>
	<p>エネルギー:624 水分:305.5 タンパク:32.9 アミノ酸:16.6 脂質:30.8 食塩相当量:3.1</p>	<p>エネルギー:545 水分:223.4 タンパク:26.2 アミノ酸:22.6 脂質:19.3 食塩相当量:3.7</p>	<p>エネルギー:611 水分:195.2 タンパク:23.7 アミノ酸:18.7 脂質:23.7 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:597 水分:154.9 タンパク:20.4 アミノ酸:15.8 脂質:10.3 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:584 水分:226.2 タンパク:22.6 アミノ酸:19.0 脂質:26.1 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:564 水分:291.9 タンパク:25.8 アミノ酸:21.3 脂質:19.9 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:546 水分:298.1 タンパク:20.1 アミノ酸:16.3 脂質:30.3 食塩相当量:3.0</p>
夕食	<p>ご飯 鶏モモ肉の磯マヨ焼き 味噌汁(大根・青梗菜) 鯖の梅味噌煮 レンコンサラダ</p>	<p>ご飯 トンテキ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) タラのカレー風味焼き 茄子とシメジのおろし和え</p>	<p>ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め 味噌汁(えのき・若布) 金目鯛のみぞれ椀 和風コールスロー</p>	<p>ご飯 牛肉の柳川風 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 鱈の酢みそ焼き お浸し(ほうれん草・鰹節)</p>	<p>ご飯 鶏もも肉の照り焼き 味噌汁(えのき・若布) 鮭と野菜の南蛮漬け レタスの胡麻風味サラダ</p>	<p>ご飯 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 味噌汁(長葱・大根葉) 豆腐の海鮮あんかけ キャベツのさっぱり和え</p>	<p>ご飯 肉じゃが(豚バラ) 味噌汁(若布・大根) ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) からし和え(ほうれん草)</p>
	<p>エネルギー:574 水分:172.7 タンパク:23.0 アミノ酸:19.9 脂質:19.7 食塩相当量:3.1</p>	<p>エネルギー:491 水分:201.3 タンパク:23.1 アミノ酸:18.8 脂質:11.0 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:647 水分:177.6 タンパク:25.8 アミノ酸:22.3 脂質:27.0 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:558 水分:203.0 タンパク:28.0 アミノ酸:23.3 脂質:16.9 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:554 水分:174.1 タンパク:23.8 アミノ酸:20.1 脂質:19.6 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:502 水分:238.4 タンパク:23.0 アミノ酸:18.6 脂質:12.9 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:484 水分:203.4 タンパク:19.8 アミノ酸:15.7 脂質:13.5 食塩相当量:2.3</p>
1日分	<p>エネルギー:1599 水分:499.3 タンパク:65.7 アミノ酸:40.3 脂質:58.6 食塩相当量:8.6</p>	<p>エネルギー:1482 水分:454.6 タンパク:64.2 アミノ酸:45.4 脂質:45.0 食塩相当量:8.4</p>	<p>エネルギー:1629 水分:393.5 タンパク:60.8 アミノ酸:45.0 脂質:55.8 食塩相当量:8.7</p>	<p>エネルギー:1583 水分:390.9 タンパク:60.2 アミノ酸:43.1 脂質:36.1 食塩相当量:9.4</p>	<p>エネルギー:1488 水分:469.4 タンパク:64.0 アミノ酸:52.3 脂質:51.3 食塩相当量:7.5</p>	<p>エネルギー:1452 水分:626.1 タンパク:65.9 アミノ酸:49.0 脂質:40.0 食塩相当量:8.1</p>	<p>エネルギー:1404 水分:531.6 タンパク:55.3 アミノ酸:36.0 脂質:48.4 食塩相当量:8.1</p>

2024年7月28日～2024年8月24日
サンシャインつくば

献立予定表

施設

	8月11日 日曜日	8月12日 月曜日	8月13日 火曜日	8月14日 水曜日	8月15日 木曜日	8月16日 金曜日	8月17日 土曜日
朝食	<p>ご飯 いか団子の和風煮 味噌汁(絹さや・えのき) ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのソテー 白菜のたまり風味</p>	<p>ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(里芋・油揚げ) ちんげん菜とイカの炒め 白うりの煮物 酢キャベツ</p>	<p>ご飯 仙台麩の田舎煮 味噌汁(豆腐・若布) じゃがバタ茶巾 ごぼうの金平 胡瓜漬</p>	<p>ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(冬瓜・若布) 若竹真文(柚子あん) 京うの花 うずら豆</p>	<p>ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(大根・青梗菜) かぼちゃの煮物 きのこのマリネ しば漬(既)</p>	<p>ご飯 はんぺんの煮物 味噌汁(キャベツ・万葱) 小さなねぎ焼き 白菜のなめ茸和え きざみ野沢菜大根</p>	<p>ご飯 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(長葱・ほうれん草) 枝豆とかにかまの真丈 茄子とオクラの揚げ浸し 細切昆布</p>
	<p>エネルギー:370 水分:29.4 タンパク:12.7 アミノ酸:4.2 脂質:4.8 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:402 水分:25.7 タンパク:17.6 アミノ酸:5.2 脂質:7.2 食塩相当量:2.2</p>	<p>エネルギー:400 水分:25.0 タンパク:9.6 アミノ酸:4.5 脂質:6.2 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:402 水分:25.9 タンパク:12.5 アミノ酸:3.8 脂質:7.2 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:347 水分:77.3 タンパク:9.3 アミノ酸:4.7 脂質:5.3 食塩相当量:2.2</p>	<p>エネルギー:325 水分:20.9 タンパク:9.9 アミノ酸:4.0 脂質:2.0 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:461 水分:29.8 タンパク:11.8 アミノ酸:4.1 脂質:10.5 食塩相当量:2.4</p>
	<p>エネルギー:776 水分:187.8 タンパク:30.3 アミノ酸:23.8 脂質:42.8 食塩相当量:4.1</p>	<p>エネルギー:631 水分:270.5 タンパク:24.1 アミノ酸:15.8 脂質:29.0 食塩相当量:4.3</p>	<p>エネルギー:475 水分:290.6 タンパク:14.0 アミノ酸:10.1 脂質:20.9 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:643 水分:252.3 タンパク:22.9 アミノ酸:19.7 脂質:26.2 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:577 水分:192.9 タンパク:23.7 アミノ酸:13.7 脂質:16.5 食塩相当量:2.7</p>	<p>エネルギー:616 水分:184.9 タンパク:23.8 アミノ酸:14.9 脂質:19.4 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:650 水分:230.5 タンパク:30.5 アミノ酸:12.0 脂質:22.5 食塩相当量:4.0</p>
昼食	<p>ロールパン イタリアンチキン ポタージュスープ さわらのきのこクリームソテー シーザーサラダ</p>	<p>ビビンパ 若布スープ(長葱・若布) 海老シューマイ 韓国風大根サラダ</p>	<p>カレー南蛮うどん オーシャンサラダ カブの酢醤油和え フルーツ缶(黄桃)</p>	<p>鯛めし ポークステーキオニオンソース 味噌汁(しめじ・長葱) 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) 小松菜の煮浸し</p>	<p>ロールパン ペンネアラビアータ オニオンコンソメスープ ブロッコリーと海老のタルタルサラダ フルーツゼリー(みかん)</p>	<p>ご飯 チャプチェ 中華コーンスープ(玉ねぎ) 小籠包 帆立の中華和え</p>	<p>ひつまぶし風ご飯 天ぶら(キス・人参・筍・オクラ) 汁物(花麩・三つ葉) 茶碗蒸し(かにかま・鶏こま・三つ葉) 茄子と大葉の和え物 果物(キウイ)</p>
	<p>エネルギー:776 水分:187.8 タンパク:30.3 アミノ酸:23.8 脂質:42.8 食塩相当量:4.1</p>	<p>エネルギー:631 水分:270.5 タンパク:24.1 アミノ酸:15.8 脂質:29.0 食塩相当量:4.3</p>	<p>エネルギー:475 水分:290.6 タンパク:14.0 アミノ酸:10.1 脂質:20.9 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:643 水分:252.3 タンパク:22.9 アミノ酸:19.7 脂質:26.2 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:577 水分:192.9 タンパク:23.7 アミノ酸:13.7 脂質:16.5 食塩相当量:2.7</p>	<p>エネルギー:616 水分:184.9 タンパク:23.8 アミノ酸:14.9 脂質:19.4 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:650 水分:230.5 タンパク:30.5 アミノ酸:12.0 脂質:22.5 食塩相当量:4.0</p>
	<p>エネルギー:776 水分:187.8 タンパク:30.3 アミノ酸:23.8 脂質:42.8 食塩相当量:4.1</p>	<p>エネルギー:631 水分:270.5 タンパク:24.1 アミノ酸:15.8 脂質:29.0 食塩相当量:4.3</p>	<p>エネルギー:475 水分:290.6 タンパク:14.0 アミノ酸:10.1 脂質:20.9 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:643 水分:252.3 タンパク:22.9 アミノ酸:19.7 脂質:26.2 食塩相当量:3.0</p>	<p>エネルギー:577 水分:192.9 タンパク:23.7 アミノ酸:13.7 脂質:16.5 食塩相当量:2.7</p>	<p>エネルギー:616 水分:184.9 タンパク:23.8 アミノ酸:14.9 脂質:19.4 食塩相当量:3.2</p>	<p>エネルギー:650 水分:230.5 タンパク:30.5 アミノ酸:12.0 脂質:22.5 食塩相当量:4.0</p>
夕食	<p>ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(なめこ・万葱) ブロッコリーと帆立のクリーム煮 カリフラワーとツナの和風サラダ</p>	<p>ご飯 豆腐入りつくねバーグ(おろしソース) けんちん汁 銀タラのみぞれ煮 白菜の中華サラダ</p>	<p>ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(なす・長葱) 舌平目の中華蒸し 竹輪と野菜の煮物</p>	<p>ご飯 鶏大根 味噌汁(まいたけ・カブ) 帆立のバター醤油焼き チンゲン菜の炒り玉子 和え</p>	<p>ご飯 鶏もも肉の味噌炒め 味噌汁(えのき・刻み麩) 鱈の竜田揚げ 梅風味 長いものわさび和え</p>	<p>ご飯 鶏もも肉の山賊焼き 味噌汁(しめじ・万葱) ぶりのおろしポン酢 レタスサラダ</p>	<p>ご飯 牛肉のスタミナ焼き 味噌汁(青梗菜・えのき) 鱈の甘酢あんかけ チョレギ風サラダ</p>
	<p>エネルギー:575 水分:245.5 タンパク:26.7 アミノ酸:16.9 脂質:18.9 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:515 水分:237.1 タンパク:27.3 アミノ酸:19.3 脂質:14.1 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:516 水分:161.3 タンパク:25.5 アミノ酸:20.3 脂質:13.2 食塩相当量:3.1</p>	<p>エネルギー:530 水分:252.1 タンパク:27.2 アミノ酸:23.6 脂質:16.9 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:603 水分:226.9 タンパク:22.1 アミノ酸:19.2 脂質:15.7 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:611 水分:165.8 タンパク:21.9 アミノ酸:19.4 脂質:26.7 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:508 水分:121.6 タンパク:18.7 アミノ酸:10.6 脂質:15.6 食塩相当量:2.9</p>
	<p>エネルギー:1721 水分:462.7 タンパク:69.7 アミノ酸:44.9 脂質:66.5 食塩相当量:9.0</p>	<p>エネルギー:1548 水分:533.3 タンパク:69.0 アミノ酸:40.3 脂質:50.3 食塩相当量:8.5</p>	<p>エネルギー:1391 水分:476.9 タンパク:49.1 アミノ酸:34.9 脂質:40.3 食塩相当量:8.7</p>	<p>エネルギー:1575 水分:530.3 タンパク:62.6 アミノ酸:47.1 脂質:50.3 食塩相当量:8.3</p>	<p>エネルギー:1527 水分:497.1 タンパク:55.1 アミノ酸:37.6 脂質:37.5 食塩相当量:7.5</p>	<p>エネルギー:1552 水分:371.6 タンパク:55.6 アミノ酸:38.3 脂質:48.1 食塩相当量:7.7</p>	<p>エネルギー:1619 水分:381.9 タンパク:61.0 アミノ酸:26.7 脂質:48.6 食塩相当量:9.3</p>
1日分	<p>エネルギー:1721 水分:462.7 タンパク:69.7 アミノ酸:44.9 脂質:66.5 食塩相当量:9.0</p>	<p>エネルギー:1548 水分:533.3 タンパク:69.0 アミノ酸:40.3 脂質:50.3 食塩相当量:8.5</p>	<p>エネルギー:1391 水分:476.9 タンパク:49.1 アミノ酸:34.9 脂質:40.3 食塩相当量:8.7</p>	<p>エネルギー:1575 水分:530.3 タンパク:62.6 アミノ酸:47.1 脂質:50.3 食塩相当量:8.3</p>	<p>エネルギー:1527 水分:497.1 タンパク:55.1 アミノ酸:37.6 脂質:37.5 食塩相当量:7.5</p>	<p>エネルギー:1552 水分:371.6 タンパク:55.6 アミノ酸:38.3 脂質:48.1 食塩相当量:7.7</p>	<p>エネルギー:1619 水分:381.9 タンパク:61.0 アミノ酸:26.7 脂質:48.6 食塩相当量:9.3</p>

献立予定表

施設

	8月18日 日曜日	8月19日 月曜日	8月20日 火曜日	8月21日 水曜日	8月22日 木曜日	8月23日 金曜日	8月24日 土曜日
朝食	ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(キャベツ・刻み麩) 野菜と麩の炒め煮 ひじきの白和え 甘酢大根	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(もやし・万葱) 治部煮風 木耳と人参の中華サラダ キャベツの浅漬け	ご飯 肉団子と野菜の薄くず 味噌汁(小松菜・しめじ) 南瓜のいとこ煮 切干大根と蒸し鶏炒め 茄子漬け	ご飯 マカロニのカレー煮 味噌汁(なす・長葱) 豆のトマト煮込み キャベツとハムの炒め物 きざみたくあん	ご飯 餡かけがんも 味噌汁(若布・大根) さつま芋と切昆布の煮物 コールスロー 玉ねぎとセロリのトマト和え	ご飯 三角厚揚げの含め煮 味噌汁(なめこ・冬瓜) ブロッコリーの彩りあん おくらの胡麻和え 赤かぶ漬	ご飯 白身魚の西京焼き 味噌汁(長葱・大根葉) がんといんげんの煮物 茎わかめの煮物 ひじき豆
	エネルギー:337 水分:20.9 タンパク:13.9 アミノ酸:3.9 脂質:3.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:330 水分:21.1 タンパク:9.3 アミノ酸:4.0 脂質:6.4 食塩相当量:2.1	エネルギー:418 水分:30.1 タンパク:14.5 アミノ酸:4.1 脂質:7.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:350 水分:41.6 タンパク:10.5 アミノ酸:4.0 脂質:2.3 食塩相当量:2.8	エネルギー:370 水分:21.1 タンパク:8.5 アミノ酸:3.8 脂質:3.9 食塩相当量:3.4	エネルギー:384 水分:30.3 タンパク:12.3 アミノ酸:3.9 脂質:9.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:356 水分:25.2 タンパク:15.0 アミノ酸:4.0 脂質:5.6 食塩相当量:2.5
昼食	ロールパン タンドリーチキン オニオンコンソメスープ エビのレモンサラダ デザート(レアチーズ)	ご飯 肉団子の中華甘酢あん わかめスープ 海老入り春巻き ほうれん草の中華風和え物 デザート(杏仁豆腐)	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 味噌汁(まいたけ・カブ) メカジキの香草パン粉焼 アスパラの胡麻和え	サーモンとイクラの親子丼 汁物(長葱・貝割れ大根) ひじきの炒り煮(さつま揚げ) 長芋ときゅうりの塩昆布和え デザート(あんみつ)	チキンソテー ディアボラ風 コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 小海老のフェットチーネパスタ 野菜のマリネ	ご飯 鶏むね肉のオイスター炒め ワンタンスープ 赤魚の中華香味ソース ほうれん草とエリンギのにんにく炒め	シーフードカレー めかじきと野菜のソテー オニオントマトサラダ デザート(みるくプリン)
	エネルギー:573 水分:202.9 タンパク:24.0 アミノ酸:21.0 脂質:30.1 食塩相当量:3.4	エネルギー:625 水分:197.1 タンパク:18.0 アミノ酸:10.0 脂質:16.0 食塩相当量:3.0	エネルギー:641 水分:255.4 タンパク:26.7 アミノ酸:21.3 脂質:25.0 食塩相当量:3.2	エネルギー:510 水分:109.5 タンパク:26.4 アミノ酸:6.7 脂質:11.8 食塩相当量:2.6	エネルギー:501 水分:259.5 タンパク:24.4 アミノ酸:17.9 脂質:30.3 食塩相当量:2.8	エネルギー:550 水分:226.5 タンパク:29.4 アミノ酸:17.4 脂質:15.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:650 水分:301.0 タンパク:25.3 アミノ酸:16.2 脂質:20.6 食塩相当量:3.8
夕食	ご飯 鶏ムネ肉の胡麻味噌照り焼き かきたま汁 海老フライ 煮浸し(ナス・さつま揚げ)	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 味噌汁(豆腐・万葱) 鱈のレモンバター蒸し からし和え(春菊)	ご飯 牛丼風 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) ぶりの唐揚げ ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え	ご飯 鶏の甘酢ネギ炒め 味噌汁(しめじ・大根葉) 鮭の西京焼き 南瓜の白和え	ご飯 肉団子の甘酢餡汁物(万葱・エノキ) 黄金カレイの竜田揚げ 大根サラダわさび風味	ご飯 キャベツメンチカツ 味噌汁(青梗菜・えのき) 鯖の磯焼き ゆで野菜サラダ(ブロ・カリ・人参)	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(豆腐・かいわれ) 鱈の辛みそ焼き(キャベツ・人参) モロヘイヤと長芋のしらす和え
	エネルギー:574 水分:182.0 タンパク:22.0 アミノ酸:12.8 脂質:19.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:495 水分:249.9 タンパク:26.3 アミノ酸:21.3 脂質:11.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:631 水分:153.4 タンパク:26.0 アミノ酸:12.9 脂質:27.0 食塩相当量:2.4	エネルギー:527 水分:173.4 タンパク:24.5 アミノ酸:21.3 脂質:15.5 食塩相当量:2.3	エネルギー:605 水分:112.5 タンパク:23.5 アミノ酸:12.3 脂質:22.6 食塩相当量:3.2	エネルギー:660 水分:216.3 タンパク:27.5 アミノ酸:17.3 脂質:25.1 食塩相当量:2.0	エネルギー:538 水分:240.4 タンパク:28.9 アミノ酸:23.8 脂質:15.0 食塩相当量:2.9
1日分	エネルギー:1484 水分:405.8 タンパク:59.9 アミノ酸:37.7 脂質:53.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1450 水分:468.1 タンパク:53.6 アミノ酸:35.3 脂質:34.3 食塩相当量:7.9	エネルギー:1690 水分:438.9 タンパク:67.2 アミノ酸:38.3 脂質:59.6 食塩相当量:8.3	エネルギー:1387 水分:324.5 タンパク:61.4 アミノ酸:32.0 脂質:29.6 食塩相当量:7.7	エネルギー:1476 水分:393.1 タンパク:56.4 アミノ酸:34.0 脂質:56.8 食塩相当量:9.4	エネルギー:1594 水分:473.1 タンパク:69.2 アミノ酸:38.6 脂質:50.0 食塩相当量:6.8	エネルギー:1544 水分:566.6 タンパク:69.2 アミノ酸:44.0 脂質:41.2 食塩相当量:9.2