

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年6月28日

～

2020年7月4日

	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
朝	粥 ほうれん草のソテー 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 ふきの煮物 ゼリー 牛乳	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	鶏雑炊 けんちん煮 ゼリー 牛乳	ミルク粥 ジャーマンポテト煮 イオンゼリー 牛乳	粥 いわし味付 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 しらす和え 煮豆 味噌汁 牛乳
昼	サラダうどん じゃが芋の白煮 ピーナッツ和え 玉子ロール 果物	粥 *肉の日* 豚肉の漬け焼き 厚揚げの煮物 わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 *夏越の祓* 魚のにんにく炒め 連根のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 水無月風ようかん	粥 魚の有馬焼 信田煮 なめ茸和え 味噌汁 プリン	粥 豚肉のしゃぶしゃぶ風 煮浸し 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	粥 シーフードカレー サラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 *慰霊祭* ぎせい豆腐 根菜煮 セロリの梅和え 味噌汁 果物
間							
夕	粥 魚の照り焼き 茄子の煮浸し 中華和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 二色和え すまし汁	粥 蒸し鶏のポン酢かけ ひじきの煮物 カブラーのドレ和え 味噌汁	粥 カニ玉 煮物 胡麻和え 中華スープ	粥 魚の磯辺焼き 野菜炒め ところてん 味噌汁	粥 メンチカツ ぜんまいの煮物 辛子和え 味噌汁	粥 鶏肉の照り焼き 里芋のツナ煮 ドレッシング和え 味噌汁
	エネルギー 1367 kcal たんぱく 54.1 g 脂質 41.8 g 炭水化物 181.2 g 食塩相当 8.6 g 鉄 7.4 mg	エネルギー 1337 kcal たんぱく 58.7 g 脂質 27.2 g 炭水化物 208.4 g 食塩相当 7.2 g 鉄 8.2 mg	エネルギー 1391 kcal たんぱく 54.5 g 脂質 39.2 g 炭水化物 202 g 食塩相当 8.1 g 鉄 8.3 mg	エネルギー 1366 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 33.8 g 炭水化物 207.1 g 食塩相当 8.5 g 鉄 93.6 mg	エネルギー 1351 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 37.1 g 炭水化物 193 g 食塩相当 7.4 g 鉄 7.7 mg	エネルギー 1351 kcal たんぱく 55.6 g 脂質 36.3 g 炭水化物 196.2 g 食塩相当 8.8 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1365 kcal たんぱく 54.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 218.3 g 食塩相当 7.7 g 鉄 9.2 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年7月5日 ~ 2020年7月11日

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	粥 ひじきの旨煮 和えもの 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 南瓜の煮物 果物 牛乳	粥 車麩の煮物 なめたけ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ サラダ スープ 牛乳	ホタテ雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 きんぴらごぼう ふりかけ 味噌汁 牛乳	コンソメ粥 ミネストローネ風 ゼリー 牛乳
昼	あんかけ焼きそば 春巻き 白菜サラダ スープ 果物	粥 魚の生姜煮 金平牛蒡 枝豆とコーンの中華和え 味噌汁 果物	*七夕* いなり寿司 冬瓜のそぼろあん 梅風味和え ミニそうめん 水ようかん	粥 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 ごま和え 味噌汁 果物	粥 魚の金山寺焼き ひじきの煮物 マヨ和え すまし汁 果物	粥 豚肉のカレー風味汁 厚揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 野菜とマスケットのゼリー	粥 魚の土佐漬け かぶの煮物 蓮根サラダ 味噌汁 果物(バナナ)
間							
夕	粥 蒸し魚のみそだれかけ たけのこの煮物 おかかマヨ和え すまし汁	粥 鶏肉の葱塩焼き もやし炒め 納豆和え 味噌汁	粥 魚の南部焼き さつま揚げの煮物 青梗菜の和え物 味噌汁	粥 魚の竜田揚げ スパゲティ和風汁 ゆず味噌和え すまし汁	粥 豚肉の柳川風 ビーフンソテー 磯和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き 煮浸し 梅肉和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜焼き アスパラの炒め物 もやしサラダ 味噌汁
	エネルギー 1347 kcal たんぱく 58.5 g 脂質 39.6 g 炭水化物 185.5 g 食塩相当 7.6 g 鉄 7.1 mg	エネルギー 1396 kcal たんぱく 55.4 g 脂質 35.4 g 炭水化物 208 g 食塩相当 7.3 g 鉄 7.9 mg	エネルギー 1352 kcal たんぱく 55.4 g 脂質 34.3 g 炭水化物 201.3 g 食塩相当 8.8 g 鉄 9.3 mg	エネルギー 1367 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 190.7 g 食塩相当 7.7 g 鉄 7.6 mg	エネルギー 1352 kcal たんぱく 57.9 g 脂質 33.1 g 炭水化物 200.8 g 食塩相当 7.9 g 鉄 10.3 mg	エネルギー 1358 kcal たんぱく 57 g 脂質 39.7 g 炭水化物 186.2 g 食塩相当 7.8 g 鉄 9 mg	エネルギー 1350 kcal たんぱく 54.8 g 脂質 37.2 g 炭水化物 193.3 g 食塩相当 7.3 g 鉄 7 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年7月12日 ~ 2020年7月18日

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	粥 南瓜のとりそばろ煮 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	そばろ雑炊 つみれの煮物 果物 牛乳	粥 ほうれん草のソテー ゆかり和え 煮豆 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 里芋のそばろ煮 ゼリー 牛乳	トマト粥 ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ ドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼	和風スパゲティ スクランブルエッグ 大根サラダ スープ 果物	粥 中華旨煮 冷やっこ くるみ和え すまし汁 フルーツポンチ	粥 鶏肉の磯辺焼き じゃがちくかろ炒め もずくトマト 味噌汁 果物	**誕生会** 夏の散らし寿司 冬瓜のツナ煮 茄子のおろし和え すまし汁 果物	粥 魚の梅香揚げ 南瓜の煮物 若布の和え物 味噌汁 果物	粥 鶏肉の治部煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁 ヨーグルトババロア	粥 ハンバーグ チンゲン菜の煮浸し 胡麻ドレ和え 味噌汁 果物(バナナ)
間							
夕	粥 豚肉と野菜の焼肉風 がんもの煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の香味焼き 茄子の田楽 ポテトサラダ すまし汁	粥 魚の南蛮漬け 蓮根の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉のピリ辛味噌焼き 五目豆 おかか和え すまし汁	粥 やきとり風 豆腐の枝豆あんかけ 和え物 味噌汁	粥 魚の生姜焼き さつま芋のレモン煮 キャベツと胡瓜の浅漬け 味噌汁	粥 魚の塩焼き 里芋の煮物 マリネサラダ 味噌汁
	エネルギー 1373 kcal たんぱく 55.2 g 脂質 36.1 g 炭水化物 202.2 g 食塩相当 8.9 g 鉄 7.3 mg	エネルギー 1363 kcal たんぱく 56.5 g 脂質 35.3 g 炭水化物 190.7 g 食塩相当 8.8 g 鉄 7.7 mg	エネルギー 1378 kcal たんぱく 53.9 g 脂質 34.4 g 炭水化物 206.1 g 食塩相当 7.9 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1395 kcal たんぱく 58.8 g 脂質 33.8 g 炭水化物 202.9 g 食塩相当 7.3 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1399 kcal たんぱく 57.5 g 脂質 37.7 g 炭水化物 201.2 g 食塩相当 8.2 g 鉄 8.2 mg	エネルギー 1354 kcal たんぱく 55.7 g 脂質 35.6 g 炭水化物 195.7 g 食塩相当 7.8 g 鉄 8.1 mg	エネルギー 1362 kcal たんぱく 56.2 g 脂質 41 g 炭水化物 190.5 g 食塩相当 8.9 g 鉄 7.1 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年7月19日 ~ 2020年7月25日

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	しらす雑炊 高野豆腐の煮物 果物 牛乳	粥 五目豆煮 お浸し うめびしお 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ お浸し 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 おほかね和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ミルク粥 ポトフ ゼリー 牛乳	かに雑炊 里芋の煮物 ゼリー 牛乳
昼	そうめん 肉団子の煮物 きゅうりの酢の物 厚焼き玉子 蜂蜜レモンゼリー	粥 魚のねぎ味噌焼き 豚肉と野菜の煮物 卵豆腐 すまし汁 果物	*土用の丑の日* うな玉井 *ズラ豆と薩摩芋煮 梅和え うりのとろみ汁 *烏龍茶ゼリー	粥 豚肉の甘辛いため 根菜の煮物 生姜和え 枝豆のポタージュ 果物	粥 鶏肉のマヨポン炒め かぶの煮物 辛子和え 味噌汁 フルーツあんみつ	粥 魚の有馬煮 ゴーヤチャンプルー オクラとろろ和え 味噌汁 コーヒーゼリー	粥 魚のムニエル 炒めなます ピーナッツ和え 味噌汁 果物
間							
夕	粥 魚の蒲焼き 茄子の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 チキンチャップ ごぼうの煮物 わさびマヨ和え 味噌汁	粥 鶏とビーマンの中華炒め 車麩の煮物 和えもの 味噌汁	粥 麻婆豆腐 大根とイカの煮物 ナムル 中華スープ	粥 サバの塩焼き 野菜の炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁	粥 蒸し餃子野菜あんかけ じゃが芋の煮物 キャベツサラダ 中華スープ	粥 鶏のさっぱり煮 煮浸し 青菜とぜんまい和え物 味噌汁
	エネルギー 1296 kcal たんぱく 54.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 199.6 g 食塩相当 8.9 g 鉄 6.7 mg	エネルギー 1367 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 35.8 g 炭水化物 199.2 g 食塩相当 8.4 g 鉄 7.1 mg	エネルギー 1370 kcal たんぱく 55.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物 196.1 g 食塩相当 8.3 g 鉄 7.9 mg	エネルギー 1356 kcal たんぱく 60 g 脂質 36.7 g 炭水化物 191.6 g 食塩相当 6.8 g 鉄 7 mg	エネルギー 1393 kcal たんぱく 56.8 g 脂質 39.4 g 炭水化物 197.2 g 食塩相当 8.2 g 鉄 8.5 mg	エネルギー 1398 kcal たんぱく 55 g 脂質 35 g 炭水化物 209.3 g 食塩相当 8.6 g 鉄 6.8 mg	エネルギー 1356 kcal たんぱく 56.4 g 脂質 33.7 g 炭水化物 199.6 g 食塩相当 6.5 g 鉄 6.8 mg

予定献立・調理名一覧表

常食

2020年7月26日 ~ 2020年8月1日

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝	粥 冬瓜のそばろあん お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	なめたけ雑炊 車麩の卵とじ ゼリー 牛乳	パン ｶﾘﾌﾗｲｰのスｰﾌﾟ煮 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ｷﾞﾝｼﾞﾖｰﾊﾞｰﾀｰﾃｰ 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ｺﾝﺿﾞﾓ粥 大豆ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽﾞ煮 ゼリー 牛乳	
昼	ｼﾞｬｰｼﾞﾖｰﾂｰ ｼﾞｬｰｼﾞﾖｰ 中華和え ｽｰﾌﾟ 果物	粥 魚の味噌ﾏｲﾖﾞ焼 茄子の煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁 果物(ﾊﾞﾅﾅ)	粥 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜のくず煮 ｱｽﾞﾊﾞﾗの胡麻和え 味噌汁 黒糖かん	粥 *肉の日* 豚肉の山椒焼き じゃが芋とﾀﾞｲの煮物 ﾄﾏﾄの和え物 味噌汁 果物	牛そばろのｽﾀﾐﾅ丼 信田煮 甘酢和え 味噌汁 果物	粥 えびｶｯﾌﾟ ｶﾘﾌﾗｲｰのそばろ煮 かにかま和え 味噌汁 果物	
間							
夕	粥 魚のチーズ焼き 煮物 ｷﾞﾝｼﾞﾖｰの和え物 味噌汁	粥 豚肉のｶﾚｰ風味炒め ふきの煮物 ﾄﾚﾝｼﾞﾝｸﾞ和え 味噌汁	粥 魚のおろし煮 ﾋｰﾌﾝ炒め ﾎﾝ酢和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 南瓜煮 セロリのサラダ 味噌汁	粥 松風焼き 里芋の煮物 かぶのﾚﾓﾝ和え すまし汁	粥 魚のマリネ 厚揚げと野菜の煮物 ゆずみそ和え すまし汁	
	エネルギー 1352 kcal たんぱく 59.6 g 脂質 38.7 g 炭水化物 186.4 g 食塩相当 8.7 g 鉄 7.1 mg	エネルギー 1396 kcal たんぱく 56.7 g 脂質 40.5 g 炭水化物 190.8 g 食塩相当 8 g 鉄 7.5 mg	エネルギー 1374 kcal たんぱく 58.5 g 脂質 34.1 g 炭水化物 205 g 食塩相当 7.3 g 鉄 7.7 mg	エネルギー 1394 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 34.8 g 炭水化物 206.5 g 食塩相当 7.5 g 鉄 7.8 mg	エネルギー 1360 kcal たんぱく 55 g 脂質 32.3 g 炭水化物 207.8 g 食塩相当 8.4 g 鉄 9.8 mg	エネルギー 1354 kcal たんぱく 55.3 g 脂質 33.7 g 炭水化物 201.8 g 食塩相当 8.5 g 鉄 8.2 mg	エネルギー 0 kcal たんぱく 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 食塩相当 0 g 鉄 0 mg