

# [ 月間献立表 ]

みらせん

2024年 7月

1:常食

0:基本メニュー

管理栄養士名簿登録番号

第一九六〇七二号 伊藤なみ

2024-06-02 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (月)	ごはん ウインナーのソテー(キャベツ) 南瓜のコンソメ煮 もやしのごま和え コンソメスープ(わかめ・コーン)	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ) 豚肉のスタミナ炒め 竹輪といんげんのごま油炒め ナムル(小松菜・人参)	ごはん すまし汁(ごま・巻き麩) 鶏肉のさっぱり煮 なすの煮浸し 菜の花とかにかまの和え物	1676 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 42.5 g 炭水化 275.1 g 食塩 8.9 g	8 (月)	ごはん ハムステーキ 人参シリシリ キャベツの生姜醤油和え コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ) タラのクリームソース掛け 茄子とベーコンのソテー 大豆サラダ	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) 鶏肉のみぞれ煮 さつまあげ炒め スナップエンドウのごま和え	1612 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 34.9 g 炭水化 280.8 g 食塩 8.8 g
	1676 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 42.5 g 炭水化 275.1 g 食塩 8.9 g	366 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.0 g 炭水化 58.4 g 食塩 3.0 g	663 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.4 g 炭水化 110.5 g 食塩 3.0 g	647 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 炭水化 106.2 g 食塩 2.9 g		365 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.3 g 炭水化 55.4 g 食塩 3.0 g	617 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化 112.1 g 食塩 2.8 g	630 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.1 g 炭水化 113.3 g 食塩 3.0 g	
2 (火)	ごはん ハムステーキ 大根と人参の炒め物 キャベツのゆかり和え みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ) 鰯の塩焼き・厚焼き玉子 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のわさび和え	ごはん 中華スープ(ごま・コーン) 八宝菜 青梗菜のにんにく炒め ブロッコリーサラダ	1860 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 42.0 g 炭水化 315.0 g 食塩 7.6 g	9 (火)	ごはん いんげんの卵炒め ピーマンの生姜ソテー 小松菜とツナの和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ)	中華スープ(わかめ・ごま) 豚井 青梗菜の塩ナムル	ごはん みそ汁(わかめ・巻き麩) ビーフコロッケ・キャベツ 厚揚げと大根の干しえび煮 菜の花の辛し和え	1766 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 55.8 g 炭水化 313.2 g 食塩 7.3 g
	462 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.6 g 炭水化 87.2 g 食塩 2.2 g	752 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 20.0 g 炭水化 117.2 g 食塩 3.0 g	646 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.4 g 炭水化 110.6 g 食塩 2.4 g	443 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.2 g 炭水化 85.0 g 食塩 2.4 g		665 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.0 g 炭水化 104.6 g 食塩 2.5 g	658 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.6 g 炭水化 123.6 g 食塩 2.4 g		
3 (水)	ごはん 鶏肉のあっさり煮 いんげんの生姜炒め 豆サラダ みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) 牛井 春雨の明太マヨ和え	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 豚肉の照り焼き カリフラワーのごま高菜炒め オクラのおかか和え	1777 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 36.5 g 炭水化 313.9 g 食塩 7.2 g	10 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 大豆旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) 鶏肉のポン酢炒め なすの煮物 ブロッコリーの和え物	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 赤魚の煮つけ・里芋 カリフラワーのバター醤油炒め もやしとかにかまの酢の物	1692 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 26.7 g 炭水化 306.9 g 食塩 7.7 g
	470 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.4 g 炭水化 87.6 g 食塩 2.1 g	661 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.3 g	646 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.6 g 炭水化 112.3 g 食塩 2.8 g	463 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 5.8 g 炭水化 89.0 g 食塩 2.1 g		678 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.6 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.8 g	551 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 4.3 g 炭水化 104.5 g 食塩 2.8 g		
4 (木)	ごはん スクランブルエッグ 厚揚げのコンソメ煮 かにかまブロッコリーサラダ コンソメスープ(パセリ・コーン)	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 鶏のから揚げ・キャベツ もやしの柚子胡椒和え	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩) オニオンソースハンバーグ 大根と人参のきんぴら 和風マリネ	2032 kcal 蛋白質 84.8 g 脂質 62.3 g 炭水化 290.3 g 食塩 11.4 g	11 (木)	ごはん ウインナーのソテー キャベツと大豆のトマト煮 じゃがいもサラダ コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) チキンステーキオニオンソース・ブロッコリー かぼちゃの含め煮 スナップエンドウのだし和え	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と大根の煮物 小松菜のガーリック炒め コーンと人参のごまマヨ和え	1731 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 42.4 g 炭水化 288.7 g 食塩 8.8 g
	358 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.5 g 炭水化 55.1 g 食塩 3.1 g	977 kcal 蛋白質 45.2 g 脂質 38.3 g 炭水化 116.1 g 食塩 5.2 g	697 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.5 g 炭水化 119.1 g 食塩 3.1 g	369 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.6 g 炭水化 59.9 g 食塩 3.1 g		680 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.8 g 炭水化 117.5 g 食塩 2.7 g	682 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.0 g 炭水化 111.3 g 食塩 3.0 g		
5 (金)	ごはん 野菜炒め 大豆旨煮 大根の味噌和え みそ汁(ねぎ・巻き麩)	ごはん ポークカレー(ひき肉使用) 春雨ごまサラダ ゼリー	ごはん コンソメスープ(MIXベジ) 野菜コロッケ・キャベツ なすと枝豆の洋風煮 いんげんの塩昆布和え	1832 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 39.4 g 炭水化 334.4 g 食塩 7.3 g	12 (金)	ごはん 厚焼き卵 ひじき煮 おくらのおろし和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩) 鶏すき いんげんのカレー炒め キャベツのゆかり和え	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) 肉団子の和風あんかけ 竹輪と白菜の甘辛煮 カリフラワー酢味噌和え	1817 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 34.3 g 炭水化 321.5 g 食塩 8.7 g
	463 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 6.5 g 炭水化 87.5 g 食塩 2.0 g	742 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 20.6 g 炭水化 127.1 g 食塩 3.4 g	627 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.3 g 炭水化 119.8 g 食塩 1.9 g	472 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 6.9 g 炭水化 89.8 g 食塩 2.5 g		654 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.3 g 炭水化 112.5 g 食塩 2.8 g	691 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.1 g 炭水化 119.2 g 食塩 3.4 g		
6 (土)	ごはん 豆腐チャンプル ほうれん草のお浸し 菜の花の酢味噌和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	ごはん 中華スープ(わかめ・ごま) 豚肉の中華甘酢炒め さつま芋の煮物(大豆) キャベツと人参のナムル	ごはん コンソメスープ(パセリ・わかめ) トマトチン煮込み 小松菜のソテー 大根のフレンチサラダ	1758 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 30.8 g 炭水化 324.5 g 食塩 7.6 g	13 (土)	ごはん 豆腐のそぼろ煮 パプリカのソテー コハダと木耳の酢の物 みそ汁(わかめ・巻き麩)	ごはん コンソメスープ(パセリ・コーン) 鶏肉のチリソース炒め さつま芋の甘辛煮 小松菜のさっぱりわさび和え	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ) 豚肉のしょうが蒸し ほうれん草のバター炒め 切干大根のごま酢和え	1792 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 33.3 g 炭水化 324.6 g 食塩 7.6 g
	452 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 4.9 g 炭水化 88.8 g 食塩 2.4 g	697 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.7 g 炭水化 121.7 g 食塩 2.7 g	609 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 114.0 g 食塩 2.5 g	439 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 4.9 g 炭水化 86.9 g 食塩 1.9 g		676 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 炭水化 125.6 g 食塩 2.4 g	677 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 16.4 g 炭水化 112.1 g 食塩 3.3 g		
7 (日)	ごはん オムレツ 南瓜の洋風煮 玉葱とカニカマの和え物 コンソメスープ(MIXベジ)	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ) 豚じゃが 切干大根煮 青梗菜のツナマヨ和え	山菜冷やしうどん 竹輪の磯部天ぷら・かぼちゃの天ぷら 納豆	1650 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 40.3 g 炭水化 276.6 g 食塩 14.0 g	14 (日)	ごはん ウインナーのトマト煮 春雨の炒め うの花 コンソメスープ(わかめ・コーン)	ごはん ポークカレー マカロニサラダ ゼリー	ごはん すまし汁(わかめ・ねぎ) 白身魚のフライ・キャベツ 菜の花の味噌炒め ブロッコリーオニオンソースサラダ	1689 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 38.0 g 炭水化 296.5 g 食塩 9.4 g
	348 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.5 g 炭水化 59.5 g 食塩 2.7 g	707 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 炭水化 120.7 g 食塩 2.9 g	595 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.2 g 炭水化 96.4 g 食塩 8.4 g	379 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.6 g 炭水化 59.3 g 食塩 3.1 g		714 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.1 g 炭水化 123.8 g 食塩 3.5 g	596 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.3 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.8 g		