

# [ 月間献立表 ]

基 障がい者福祉

2024年 8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

2024-07-04 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (木)	ごはん- オムレツ- 根菜のコンソメ煮- 枝豆とコーンの和風サラダ コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉のポン酢炒め- かぼちゃの煮物- スナッフ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- 小松菜の炒めもの もやしのだし和え-	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 34.3 g 炭水化 282.0 g 食塩 8.5 g	8 (木)	ごはん- ハムステーキ- きのこの和風ソテー- ポテトサラダ- コンソメスープ(MIXベジ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のねぎ塩炒め- カリフラワーソテー- ほうれん草のピリ辛和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま)- 鶏肉のみそ炒め煮- 大根と生姜天の煮物- なすのごま酢和え-	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 44.3 g 炭水化 283.5 g 食塩 8.7 g
	エネルギー 349 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.2 g 炭水化 56.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 11.4 g 炭水化 116.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.7 g 炭水化 109.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 12.7 g 炭水化 58.0 g 食塩 2.8 g		エネルギー 655 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.7 g 炭水化 111.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 686 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.9 g 炭水化 114.3 g 食塩 2.9 g		
2 (金)	ごはん- なすみそ炒め- ひじき煮- 菜の花の辛し和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- ビーフカレー- キャベツとかにかまの和え物- ゼリー-	ごはん- コンソメスープ(わかめ・コーン)- 肉団子のトマト煮- ピーマンのオイスター炒め- カリフラワーとハムのマヨ和え-	エネルギー 1903 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 43.4 g 炭水化 337.2 g 食塩 8.6 g	9 (金)	ごはん- 鶏そぼろと野菜のきんぴら さつまいものレモン煮- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	枝豆の混ぜご飯- すまし汁(わかめ・ねぎ)- 鯖の生姜煮- 竹輪と小松菜のソテー いんげんのおかか和え-	ごはん- すまし汁(ごま・巻き麩)- 野菜コロッケ-キャベツ 菜の花の味噌炒め- もやしの梅肉和え-	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 23.8 g 炭水化 331.5 g 食塩 8.4 g
	エネルギー 492 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.7 g 炭水化 90.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.7 g 炭水化 125.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 710 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.0 g 炭水化 121.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.2 g 炭水化 101.8 g 食塩 1.6 g		エネルギー 654 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 10.8 g 炭水化 110.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.8 g 炭水化 119.5 g 食塩 2.6 g		
3 (土)	ごはん- いんげんのそぼろ炒め- じゃがいものバター炒め煮- キャベツの酢の物 みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ごま)- 鶏肉のチリソース炒め- 海鮮チヂミ- もやし中華和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚肉のしょうが蒸し- ほうれんとしめじの炒め物- 白菜の塩昆布和え-	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 31.0 g 炭水化 313.0 g 食塩 7.8 g	10 (土)	ごはん- 野菜炒め- ほうれん草のツナ煮- 大根なます- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	中華スープ(わかめ・ごま)- 麻婆ナス丼- 海鮮餃子	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 鶏肉と南瓜のクリーム煮込- 白菜とハムのオイスター炒め- ブロッコリーとコーンのフレンチサラダ-	エネルギー 1803 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 42.0 g 炭水化 312.8 g 食塩 7.4 g
	エネルギー 448 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.6 g 炭水化 90.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.9 g 炭水化 115.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.5 g 炭水化 107.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.9 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.2 g		エネルギー 721 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.4 g 炭水化 112.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 11.7 g 炭水化 112.0 g 食塩 2.5 g		
4 (日)	ごはん- スクランブルエッグ 南瓜のコンソメ煮- 人参と枝豆のおから和え- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	コンソメスープ(パセリ・わかめ)- 豚肉のオリエンタルソース炒め 茄子のツナソテー さつまいもとハムのマヨサラダ	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 白身魚のフライ-キャベツ 大根とさつまいもの煮物- ブロッコリーオイスターサラダ-	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 32.8 g 炭水化 288.5 g 食塩 8.5 g	11 (日)	ごはん- スクランブルエッグ- 豚肉と野菜のトマト煮- マカロニサラダ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- きのこソースハンバーグ- かぼちゃと厚揚げの煮物- スナッフエンドウの辛子マヨ和-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- 鶏肉つ照り煮- のり塩ポテト- 小松菜のおから和え-	エネルギー 1830 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 49.9 g 炭水化 289.7 g 食塩 9.6 g
	エネルギー 332 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 5.8 g 炭水化 61.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.8 g 炭水化 113.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.2 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.1 g 炭水化 56.4 g 食塩 3.2 g		エネルギー 743 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.5 g 炭水化 121.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g 炭水化 112.0 g 食塩 3.0 g		
5 (月)	ごはん- ポテトとウィンナーのソテー- キャベツの洋風煮- スナッフエンドウのマリネ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	ラーメン(しょうゆ)★- 焼き餃子-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 豚じゃが- 小松菜とかにかまのバターソテー- カリフラワー和え物-	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 36.9 g 炭水化 258.3 g 食塩 9.1 g	12 (月)	ごはん- ハムステーキ- キャベツのソテー- 赤パプリカのマリネ- コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	そうめん- 天ぷら(えび天・鶏天・南瓜天)-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- 鶏肉のすき焼き風煮- いんげんの塩バター炒め- 大根と油揚げの和え物-	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 31.4 g 炭水化 265.1 g 食塩 14.4 g
	エネルギー 361 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.1 g 炭水化 56.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.6 g 炭水化 88.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.2 g 炭水化 113.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.5 g 炭水化 56.4 g 食塩 3.0 g		エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.4 g 炭水化 98.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.5 g 炭水化 110.1 g 食塩 3.1 g		
6 (火)	ごはん- 目玉焼き- 青梗菜の炒め物- 酢の物(もずく)- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ)- 鶏肉の照り焼き山椒風味- 高野豆腐のキムチ煮- ほうれん草の塩ナムル-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 豚肉の生姜焼き- かぼちゃの含め煮- 春雨ごまサラダ	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 35.1 g 炭水化 307.1 g 食塩 8.1 g	13 (火)	ごはん- ほうれん草とささみの炒め物- コーンバター- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩)- 鶏肉とパプリカの香味南蛮- 枝豆とじゃがいもの塩コンショウ炒め- 竹輪と小松菜のお浸し-	ごはん- 中華スープ(ごま・ねぎ)- 厚揚げのチゲ風- 青梗菜のにんにく炒め- 焼売-	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 31.1 g 炭水化 313.6 g 食塩 7.8 g
	エネルギー 479 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 8.9 g 炭水化 84.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 12.1 g 炭水化 109.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.1 g 炭水化 114.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 4.4 g 炭水化 88.9 g 食塩 2.0 g		エネルギー 644 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.6 g 炭水化 115.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.1 g 炭水化 109.1 g 食塩 2.7 g		
7 (水)	ごはん- 厚焼き卵- じゃがいもとベーコンの塩炒め- いんげんのごま和え- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま)- ポークチャップ- キャベツのごま炒め- おくらの和えもの-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ)- メンチカツ-キャベツ 大根と厚揚げの煮物- ブロッコリーのおかか和え-	エネルギー 1876 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 41.0 g 炭水化 326.8 g 食塩 8.1 g	14 (水)	ごはん- ミートオムレツ キャベツとしめじのバター醤油ソテー- かぼちゃサラダ- みそ汁(わかめ・ねぎ)-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 鶏肉と揚げなすのみぞれ煮- キャベツとかにかまの炒め物- 玉葱のおかかポン酢和え-	ごはん- 夏野菜カレー- 菜の花とツナのごま和え- ゼリー-	エネルギー 1887 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 47.1 g 炭水化 322.4 g 食塩 8.7 g
	エネルギー 495 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.9 g 炭水化 90.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.5 g 炭水化 116.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.6 g 炭水化 119.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.4 g 炭水化 87.4 g 食塩 2.3 g		エネルギー 681 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 17.8 g 炭水化 110.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 752 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 21.9 g 炭水化 125.0 g 食塩 3.5 g		