

[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
15 (木)	ごはん- ウインナー(ポイル) - ブロッコリーの洋風煮- 大豆とツナのサラダ- コンソメスープ(パセリ・コーン)-	鶏そぼろ混ぜご飯 すまし汁(ごま・巻き麩) - 赤魚の西京焼き-オクラ 竹輪のチャンプルー- 青梗菜の磯のり和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン) - 豚肉のチャプチェ- 紅しょうが天と大根の煮物 カリフラワーごま和え-	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 37.7 g 炭水化 274.3 g 食塩 8.2 g	22 (木)	ごはん- ミートオムレツ キャベツのオイスター炒め- マカロニサラダ 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 さつまいもの煮物	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮- 大根と人参のきんぴら- 和風きのこマリネ-	エネルギー 1942 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 56.5 g 炭水化 285.5 g 食塩 11.5 g
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.5 g 炭水化 53.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 6.3 g 炭水化 104.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.9 g 炭水化 116.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 6.6 g 炭水化 54.1 g 食塩 3.2 g		エネルギー 982 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 38.5 g 炭水化 117.3 g 食塩 5.3 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.4 g 炭水化 114.1 g 食塩 3.0 g		
16 (金)	ごはん- 厚焼き卵- クリーム煮- ほうれん草のわさび和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	ごはん- すまし汁(ねぎ・巻き麩) - 鶏肉のにんにく塩炒め- うの花- ブロッコリーのおかか和え-	ごはん- すまし汁(わかめ・ごま) - 白身フライ・キャベツ 厚揚げと大根の干しえび煮- スナップエンドウのごま酢和え-	エネルギー 1821 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 36.7 g 炭水化 318.8 g 食塩 8.3 g	23 (金)	ごはん- ブロッコリーのソテー- 小松菜と紅しょうが天の煮物- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)-	ごはん- ポークシチュー- ひじきと枝豆の彩サラダ- ゼリー-	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ) - 鶏肉の甘酢あんかけ- なすと大豆のトマト煮- いんげんの塩昆布和え-	エネルギー 1813 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 34.7 g 炭水化 328.0 g 食塩 6.5 g
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.4 g 炭水化 94.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 12.7 g 炭水化 113.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.8 g 炭水化 88.1 g 食塩 2.2 g		エネルギー 706 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.1 g 炭水化 130.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.8 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.6 g		
17 (土)	ごはん- ハムステーキ- 小松菜のソテー- マカロニツナサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- 中華スープ(ごま・コーン) - 八宝菜- かぼちゃとツナのゴマ煮- キャベツとハムのマリネ-	ごはん- すまし汁(ねぎ・ごま) - やみつきちキン- ぜんまいの甘辛煮 いんげんのマヨ和え-	エネルギー 1846 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 41.2 g 炭水化 315.7 g 食塩 7.9 g	24 (土)	ごはん- 肉団子のケチャップからめ- パプリカのソテー- ほうれん草のおひたし- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 豚肉の旨煮 ちくわとキャベツのオイスター炒め- もやしのゆかり和え-	ごはん- 中華スープ(わかめ・コーン) - 鶏肉のおろし南蛮- 春巻き- スナップエンドウのナムル-	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 36.7 g 炭水化 315.1 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 465 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 7.9 g 炭水化 87.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 712 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.6 g 炭水化 114.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.7 g 炭水化 113.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.1 g 炭水化 89.1 g 食塩 2.4 g		エネルギー 666 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.3 g 炭水化 109.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.3 g 炭水化 116.6 g 食塩 2.6 g		
18 (日)	ごはん- 目玉焼き- さつま揚げとピーマンの生姜ソテー- かにかまブロッコリーサラダ コンソメスープ(パセリ・わかめ)-	ごはん- 中華スープ(わかめ・ねぎ) - 豚肉ともやしの中華炒め- 大根と厚揚げの煮物- ほうれん草のナムル-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - ビーフコロッケ-キャベツ ビーフ炒め- さつまいもサラダ-	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 39.3 g 炭水化 288.7 g 食塩 8.5 g	25 (日)	ごはん- しめじとウインナーのソテー- ポテトのカレー炒め- 菜の花のさっぱりサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)-	冷製肉うどん- おくらの柚子胡椒和え-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - ビーフコロッケ、うずらの卵串フライ-キャベツ ブロッコリーおかかバター炒め- 白菜とえのきのポン酢和え-	エネルギー 1387 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 32.1 g 炭水化 236.5 g 食塩 12.1 g
	エネルギー 369 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.1 g 炭水化 52.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.2 g 炭水化 105.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.0 g 炭水化 131.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.8 g 炭水化 59.2 g 食塩 3.0 g		エネルギー 405 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.4 g 炭水化 63.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化 113.6 g 食塩 2.2 g		
19 (月)	ごはん- ウインナー(ポイル) - カリフラワーとお豆のコンソメ煮- にんじんのツナ和え- コンソメスープ(MIXベジ) -	ラーメン(味噌) 春巻き・キャベツ	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 鶏肉のにんにく味噌蒸し焼き- ベーコンと小松菜のソテー- スナップエンドウのおかか和え-	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 43.2 g 炭水化 251.1 g 食塩 8.9 g	26 (月)	ごはん- いんげんの卵炒め- パプリカのナポリタン炒め- かぼちゃと大豆のサラダ- コンソメスープ(MIXベジ) -	ごはん- みそ汁(ねぎ・わかめ) - チキンステーキ・ブロッコリー- じゃがいもと揚げの煮物 小松菜とひじきの胡麻マヨ和え	ごはん- すまし汁(わかめ・ねぎ) - 豚肉のごま味噌煮- 野菜の炒め物- 枝豆入りマッシュサラダ-	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 48.8 g 炭水化 277.2 g 食塩 7.9 g
	エネルギー 410 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.5 g 炭水化 54.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.9 g 炭水化 82.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 676 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.8 g 炭水化 113.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.0 g 炭水化 59.9 g 食塩 3.0 g		エネルギー 670 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.8 g 炭水化 105.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.0 g 炭水化 112.0 g 食塩 2.9 g		
20 (火)	ごはん- キャベツとささみの塩昆布炒め- もやしのソテー- お浸し(青梗菜、人参)- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ) - 肉団子のホワイトソース煮- いんげんとベーコンのソテー- 大根のフレンチサラダ-	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 筑前煮- 揚げなすの甘酢だれ- ほうれん草の山吹和え-	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 36.7 g 炭水化 314.5 g 食塩 7.9 g	27 (火)	ごはん- 厚焼き卵- 竹輪と菜の花のごま油炒め- スナップエンドウのごま和え- みそ汁(わかめ・ねぎ) -	すまし汁(わかめ・ごま) - しめじの混ぜご飯- 鯖の味噌煮-小松菜 ピーマンの生姜炒め- もやしの白だし和え-	ごはん- みそ汁(わかめ・巻き麩) - 豚肉のカレー炒め- なすの煮浸し- ほうれん草のおかか和え-	エネルギー 1905 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 46.8 g 炭水化 309.4 g 食塩 8.9 g
	エネルギー 413 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 2.6 g 炭水化 86.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化 114.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.3 g 炭水化 113.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.1 g 炭水化 88.5 g 食塩 2.3 g		エネルギー 703 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 18.4 g 炭水化 108.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 726 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 21.3 g 炭水化 112.2 g 食塩 3.3 g		
21 (水)	ごはん- ハムステーキ- キャベツとハムの炒め物- もやしの磯のり和え- みそ汁(わかめ・巻き麩)-	中華スープ(わかめ・ごま) - ビビンバ丼- スナップエンドウの醤油マヨ和え-	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- おくらの塩昆布和え-	エネルギー 1811 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 42.7 g 炭水化 303.9 g 食塩 7.9 g	28 (水)	ごはん- 肉団子の和風煮 キャベツのジンジャーソテー- 春雨サラダ- すまし汁(ねぎ・ごま) -	ごはん- コンソメスープ(MIXベジ) - 煮込みハンバーグ-インゲン 白菜とツナのソテー- ブロッコリーのサラダ-	ごはん- みそ汁(わかめ・ねぎ) - 鶏肉のオーロラソース炒め- 大根とオクラのあんかけ- カニカマの酢の物-	エネルギー 1821 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 37.9 g 炭水化 318.9 g 食塩 8.5 g
	エネルギー 456 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.2 g 炭水化 85.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.9 g 炭水化 107.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 炭水化 111.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 3.5 g 炭水化 89.8 g 食塩 2.3 g		エネルギー 703 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.9 g 炭水化 116.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.5 g 炭水化 112.6 g 食塩 3.2 g		