

[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
29 (木)	ごはん ウインナー(ポイル) - ほうれん草と人参のソテー - スイートかぼちゃサラダ - 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) - 豚肉のおろしポン酢・もやし 赤ピーマンのオイスターソテー - 菜の花とハムのサラダ -	ごはん トマトチキンカレー - コールスローサラダ - ゼリー -	1982 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 68.4 g 炭水化 293.9 g 食塩 9.9 g					
	1422 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.6 g 炭水化 60.7 g 食塩 2.9 g	816 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 31.4 g 炭水化 106.4 g 食塩 3.4 g	744 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.4 g 炭水化 126.8 g 食塩 3.6 g						
30 (金)	ごはん ブロッコリーとベーコンのソテー - じゃがいもの煮物 - 大豆旨煮 - みそ汁(わかめ・ねぎ) -	ごはん みそ汁(ねぎ・巻き麩) - 鶏肉の味噌バター炒め - さつまいもの煮物(あげ) - 白菜のゆかり和え -	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) - 肉団子の和風あんかけ - 大根と人参の煮物 - カリフラワー酢味噌和え -	1837 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 34.7 g 炭水化 331.5 g 食塩 9.1 g					
	484 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 炭水化 91.6 g 食塩 2.5 g	689 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.8 g 炭水化 124.2 g 食塩 3.4 g	664 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 炭水化 115.7 g 食塩 3.2 g						
31 (土)	ごはん 豆腐チャンプル - 里芋の白煮 - ほうれん草の和え物 - みそ汁(わかめ・巻き麩) -	ごはん みそ汁(わかめ・ねぎ) - 厚切りハムカツ、イカリングフライ、キャベツ がんとさつまいもの煮物 - ブロッコリーサラダ -	ごはん すまし汁(ねぎ・ごま) - 鶏肉のみぞれ煮 - 南瓜とひじきのソテー - オクラのポン酢和え -	1725 kcal たんぱく質 50.2 g 脂質 26.4 g 炭水化 328.4 g 食塩 7.9 g					
	440 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g 炭水化 86.6 g 食塩 2.1 g	662 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化 128.7 g 食塩 2.8 g	623 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.7 g 炭水化 113.1 g 食塩 3.0 g						

ごはん
みそ汁(わかめ・巻き麩) -
豚肉のおろしポン酢・もやし
赤ピーマンのオイスターソテー -
菜の花とハムのサラダ -

1816 kcal 蛋白質 31.2 g
脂質 31.4 g 炭水化 106.4 g
食塩 3.4 g

ごはん
みそ汁(ねぎ・巻き麩) -
鶏肉の味噌バター炒め -
さつまいもの煮物(あげ) -
白菜のゆかり和え -

689 kcal 蛋白質 23.1 g
脂質 12.8 g 炭水化 124.2 g
食塩 3.4 g

ごはん
みそ汁(わかめ・ねぎ) -
厚切りハムカツ、イカリングフライ、キャベツ
がんとさつまいもの煮物 -
ブロッコリーサラダ -

662 kcal 蛋白質 15.0 g
脂質 10.5 g 炭水化 128.7 g
食塩 2.8 g