

月間献立表

平成31年10月 常食

	01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	06日(日)	07日(月)	08日(火)
朝	ご飯 (150g) 味噌汁 (白菜) 大根ソテー たいみそ 牛乳	あんぱん クラムチャウダー ミニハンバーグ いんげん炒め 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (小松菜・ポーク) ポトトブロックソテー しば漬け (ペースト) 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (里芋・ほうれん) 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (じゃが芋・人参) 五目煮 のり佃煮 牛乳	パンプキンパン コーンスープ キャベツ炒め ゆでウィンナー 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (白菜・しめじ) ポテトのベーコン炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱・豆腐) 冬瓜うぶしー ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯 (150g) 味噌汁 (大根・もめん豆) 松風焼 ほうれん草のバター炒め 卵豆腐 シュークリーム	ご飯 (150g) ちむしんじ 八幡巻き クープイリチー きゅうりの甘酢和え 甘がし	ご飯 (150g) 味噌汁 (冬瓜・もめん豆) 白身魚のカレームニエル 茄子のポン酢炒め ドゥルワカシー カップケーキ	ご飯 (150g) あさり汁 チキンのハニーマスター ブロックソテー おろしリンゴ 黒糖プリン	ご飯 (150g) きゅうりの韓国風スープ 回鍋肉 焼売 ささみサラダ 乳菓饅頭	ご飯 (150g) レタススープ しぐれ煮 茄子煮びたし オクラ和え物 まめぴよ	ゆかりごはん クーリジン グルクン甘酢あんかけ スンシーイリチー おろしリンゴ 丸ぼうろ	ご飯 (150g) パパイヤのスープ エビチリ ほうれん草の炒め煮 春雨サラダ エクレア
夕	ご飯 (150g) 味噌汁 (卵・山東菜) 魚のケチャップかけ 麩チャンプルー (キャベツ) 春雨サラダ	ご飯 (150g) けんちん汁 魚の炊き合わせ さつまいものきんぴら ぶどう (5粒)	ご飯 (150g) ゆし豆腐 とり天 タマナーイリチー シークァーゼリー	ご飯 (150g) 味噌汁 (なめこ・ねぎ) さんまのはさみ焼き ほうれん草ときのこ炒め なめたけ和え (軟)	ご飯 (150g) ソーメン汁 かつとじ ほうれん草のバター炒め カットトマト缶	ご飯 (150g) 沖縄風味味噌汁 赤魚のおろし煮 クープイリチー いちごゼリー	ご飯 (150g) 味噌汁 (オクラ) チキンの西京焼き チンクァータシヤー なめたけ和え	ご飯 (150g) あさりと冬瓜の生姜風味汁 ミートローフ キャベツと豆苗炒め にんじんのナムル
一日合計	エネルギー 1,610KCal 蛋白質 72.3g 脂質 36.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1,701KCal 蛋白質 69.0g 脂質 45.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1,666KCal 蛋白質 62.7g 脂質 49.3g 塩分 6.8g	エネルギー 1,623KCal 蛋白質 58.1g 脂質 45.8g 塩分 8.8g	エネルギー 1,636KCal 蛋白質 70.7g 脂質 23.8g 塩分 6.2g	エネルギー 1,669KCal 蛋白質 61.8g 脂質 54.6g 塩分 8.6g	エネルギー 1,515KCal 蛋白質 59.6g 脂質 31.0g 塩分 7.9g	エネルギー 1,644KCal 蛋白質 88.4g 脂質 33.8g 塩分 11.1g
	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
朝	クリームパン (50g) クリームミネストローネ ポーク卵 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (小松菜・えのき) ミートボールの黒酢あんかけ しば漬け (ペースト) 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱・豆腐) デークニイリチー たいみそ 牛乳	ご飯 (150g) ゆし豆腐 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	きなこクリームパン パパイヤのスープ チキンナゲット ブロックリー炒め 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (卵・山東菜) 千切りイリチー たいみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (大根・ねぎ) いり豆腐 のり佃煮 牛乳	紅芋パン パパイヤのスープ ほうれん草炒め ミニハンバーグ 牛乳
昼	ご飯 (150g) クラムチャウダー クリームコロッケ 豆腐チャンプルー もずく酢 (とろろ芋) ドーナツ	芋ごはん 味噌汁 (なめこ・ねぎ) 肉豆腐 麩チャンプルー (キャベツ) おろしリンゴ ソフール	ご飯 (150g) しかむどうち さんまのかば焼き クープイリチー みかん缶 (40g) Caワッフル	ご飯 (150g) けんちん汁 スパニッシュオムレツ 冬瓜の味噌うぶしー ほうれん草のお浸し ピーチゼリー	赤飯 クリームシチュー 昔のコロッケ ほうれん草ときのこ炒め コールスローサラダ ジョア	ご飯 (150g) パパイヤのスープ エビと野菜の中華炒め ナスの揚げだし 杏仁豆腐 (40g) パンケーキ	ご飯 (150g) カレースープ 煮込みハンバーグ (デミタ) アスパラソテー マカロニサラダ プリン	ご飯 (150g) 味噌汁 (レタス・卵) 豚肉の塩だれ炒め ブロック炒め にんじんのナムル 甘がし
夕	うどん 八幡巻き なすの味噌炒め オクラの梅なめ茸和	ご飯 (150g) トマトと卵の中華スープ 鮭フライタルソース ブロックリー炒め (コー) 菜の花酢味噌和え	ご飯 (150g) 鶏汁 豚肉の生姜焼き じゃがいものそぼろ煮 オクラの酢味噌和え	クファージュシー なめこと大根おろしの味 まぐろの天ぷら 茄子の南蛮 アロエヨーグルト	ご飯 (150g) 味噌汁 (里芋・油揚げ) さんまのおろしかけ デークニイリチー 洋ナシ缶	ご飯 (150g) ちむしんじ 沖縄ちゃんぽん 焼売2個 もずく酢 (とろろ芋)	ご飯 (150g) 中華コーンスープ 棒棒鶏 ほうれん草ときのこ炒め シークァーゼリー	ご飯 (150g) いなむどうち 赤魚のおろし煮 ごぼうの甘辛煮 しば漬けサラダ
一日合計	エネルギー 1,670KCal 蛋白質 62.0g 脂質 56.6g 塩分 8.8g	エネルギー 1,773KCal 蛋白質 71.5g 脂質 51.5g 塩分 6.5g	エネルギー 1,804KCal 蛋白質 65.8g 脂質 53.6g 塩分 7.3g	エネルギー 1,496KCal 蛋白質 59.0g 脂質 36.5g 塩分 6.8g	エネルギー 1,544KCal 蛋白質 62.3g 脂質 44.1g 塩分 7.4g	エネルギー 1,597KCal 蛋白質 77.0g 脂質 28.2g 塩分 9.0g	エネルギー 1,747KCal 蛋白質 59.1g 脂質 52.4g 塩分 6.7g	エネルギー 1,679KCal 蛋白質 66.7g 脂質 53.5g 塩分 9.4g

月間献立表

平成31年10月 常食

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
朝	ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱・ポーク) 野菜の卵とじ ゆずみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (しめじ・ねぎ) 人参きんぴら たいみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (里芋・ねぎ) 五目煮 たいみそ 牛乳	練乳クリームパン (80g) オニオンスープ 人参シリシリ ゆでウィンナー 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (木綿・小松菜) さつまあげとポテトの旨 ゆずみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (冬瓜・ねぎ) ひじきの五目煮 たいみそ 牛乳	田芋パン 南瓜のポタージュ チキンナゲット ブロッコリー炒め (コー 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (大根・人参) 白菜のタシヤー たいみそ 牛乳
昼	クファージュシー 今魚汁 筑前煮 だし巻き卵 みかん缶 (40g) さつまいも饅頭	ご飯 (150g) ゆし豆腐 まぐろの天ぷら ヌンクグァー リンゴサラダ ソフール	ご飯 (150g) ちむしんじ 和風ミートローフ チンクァータシヤー キャロットゼリー 黒糖プリン	ご飯 (150g) とろろ芋汁 鮭の塩焼き ピーマンタシヤー みかん缶 (40g) カフィーニ	ご飯 (150g) 中華ワタシスープ 島豆腐の炒めもの りんがく軟 カットトマト缶 ソフール	ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱・南瓜・貝 完熟トマトとキノコ煮こみ おからサラダ パイン缶 (カット) 40g カップケーキ	ご飯 (150g) 冬瓜のすり流し汁 魚のよもぎ入り天ぷら 千切りイリチー なます ドーナツ	ご飯 (150g) 鶏汁 味噌ラフテー 人参しりしり 柿 (1/6カット) 乳菓饅頭
夕	ご飯 (150g) もずくと卵のスープ 牛すき 冬瓜の煮つけ おくらととろのなめたけ	ご飯 (150g) ソーメン汁 親子煮 茄子の南蛮 カットトマト缶	ご飯 (150g) 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 魚のきのこあんかけ 豆腐チャンプルー フルーツカテル缶 (50g)	ご飯 (150g) 味噌汁 (オクラ) 豚肉のおろし炒め (軟①) きんぴらごぼう やわらか大学芋	ご飯 (150g) 沖縄そば まぐろの天ぷら 白菜のタシヤー きゅうりの酢物	ご飯 (110g) 吸物 (花麩、とろろ昆布 西京焼き (赤魚) 筑前煮 大根サラダ	ご飯 (150g) コンソメスープ (玉葱・ チキンの照焼き (皮なし) ピーマンタシヤー みかんサラダ	ご飯 (150g) ちむしんじ 鮭の照焼き 南瓜のいとこ煮 ゆずなます
一日合計	エネルギー 1,768KCal 蛋白質 63.5g 脂質 53.0g 塩分 7.5g	エネルギー 1,598KCal 蛋白質 62.4g 脂質 34.6g 塩分 6.0g	エネルギー 1,678KCal 蛋白質 75.5g 脂質 28.8g 塩分 7.4g	エネルギー 1,637KCal 蛋白質 69.7g 脂質 45.5g 塩分 9.3g	エネルギー 1,594KCal 蛋白質 63.2g 脂質 29.4g 塩分 6.5g	エネルギー 1,569KCal 蛋白質 56.3g 脂質 44.0g 塩分 7.0g	エネルギー 1,631KCal 蛋白質 71.1g 脂質 46.5g 塩分 6.1g	エネルギー 1,760KCal 蛋白質 65.2g 脂質 44.1g 塩分 7.7g
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	01日(金)
朝	ご飯 (150g) 味噌汁 (大根・ねぎ) いんげん炒め たいみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (小松菜・ポーク) 麩イリチー のり佃煮 牛乳	あんぱん コンソメスープ (玉葱・ ポテトベーコン炒め 魚ソーセージ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (しめじ・ねぎ) セロリの炒め ゆずみそ 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (大根) ミートボールの黒酢あんかけ たいみそ 牛乳	スイートポテトパン クラムチャウダー 焼きポーク いんげん炒め 牛乳	ご飯 (150g) 味噌汁 (小松菜・ポーク) 五目煮 のり佃煮 牛乳	
昼	ご飯 (150g) ゆし豆腐 サバのみそ煮 パパイアイリチー とろろ和え 抹茶ムース	ご飯 (150g) 沖縄そば 煮込みハンバーグ (デミ ほうれん草ときのこ炒め ドゥルワカシー シークァーサーゼリー	ご飯 (150g) 沖縄風味噌汁 鶏肉の煮つけ タマナーイリチー もずく酢 飲む野菜とピーチ	赤飯 味噌汁 (白菜・貝割れ) マーボー茄子 昔のコロッケ 菜の花の黒胡麻和え 水ようかん	ご飯 (150g) 島パパイアの生姜スープ 千草焼き 冬瓜の味噌うぶしー ゆずなます アセロラゼリー	ご飯 (150g) とろろ芋汁 魚のチーズ揚げ 豆腐チャンプルー ヨーグルト (ジャム) シフォンケーキ	ご飯 (150g) ゆし豆腐 チキンの味噌漬け焼き ポテトベーコン炒め きゅうりの甘酢和え パンケーキ	
夕	ご飯 (150g) すまし汁 (わかめ・麩・ 鶏肉と里芋の煮物 グンボーイリチー 春雨サラダ	ご飯 (150g) 冬瓜のスープ 魚の磯辺揚げ クープイリチー (軟) みかん缶 (40g)	ご飯 (150g) とろろ汁 さんまの塩焼き 筑前煮 オクラのおかか和え	ご飯 (150g) しかむどうち 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜うぶしー ホワイトアスパラのサラ	ご飯 (150g) むじじる風 鶏の天ぷら 彩野菜のガーリック炒め 人参サラダ	ご飯 (150g) 味噌汁 (木綿・小松菜) 牛どん もずく豆腐 フルーツカテル缶 (50g)	ご飯 (150g) 味噌汁 (南瓜・貝割れ) サバの生姜煮 タマナーイリチー オクラサラダ	
一日合計	エネルギー 1,546KCal 蛋白質 59.1g 脂質 37.9g 塩分 6.4g	エネルギー 1,689KCal 蛋白質 52.7g 脂質 43.3g 塩分 7.7g	エネルギー 1,517KCal 蛋白質 57.2g 脂質 43.0g 塩分 7.5g	エネルギー 1,559KCal 蛋白質 58.1g 脂質 40.8g 塩分 7.1g	エネルギー 1,638KCal 蛋白質 56.6g 脂質 45.3g 塩分 6.5g	エネルギー 1,731KCal 蛋白質 70.4g 脂質 63.2g 塩分 6.7g	エネルギー 1,764KCal 蛋白質 72.9g 脂質 43.7g 塩分 7.2g	0 0.0 0.0 0.0