



# 施設様向け月間献立例



| 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   | 日  |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 |  |   |  |  |   | 1<br>いか団子の和風煮<br>いんげんの黒胡麻和え<br>ひきわり納豆  |  |
|    |  |   |  |  |   | エネルギー - 115kcal タンパク質 9.6g<br>脂質 3.8g 炭水化物 11.4g<br>ナトリウム 348mg カリウム 404mg<br>リン 148mg 食塩 0.9g     |  |
| 昼食 |  |   |  |  |   | 豚肉と3種の野菜塩炒め<br>さつま芋の甘露煮<br>ひじきと油揚げの煮物<br>赤大根   |  |
|    |  |   |  |  |   | エネルギー - 172kcal タンパク質 4.7g<br>脂質 6.1g 炭水化物 24.1g<br>ナトリウム 846mg カリウム 397mg<br>リン 69mg 食塩 2.2g      |  |
| 夕食 |  |   |  |  |   | 焼き鳥<br>厚揚げと青菜の煮物<br>キャベツとツナのだし醤油和え<br>柚子わかめ  |  |
|    |  |   |  |  |   | エネルギー - 191kcal タンパク質 15.7g<br>脂質 9.3g 炭水化物 10.4g<br>ナトリウム 616mg カリウム 321mg<br>リン 173mg 食塩 1.6g    |  |
|    |  |   |  |  |   | エネルギー - 478kcal タンパク質 30g<br>脂質 19.2g 炭水化物 45.9g<br>ナトリウム 1810mg カリウム 1122mg<br>リン 390mg 食塩 4.7g   |  |
| 2  | 3  | 4   | 5  | 6  | 7 丼メニュー   | 8  |  |
| 朝食 | 半熟風オムレツ<br>マカロニのトマト仕立て<br>セロリミックス  | 春雨スープ<br>薄切りハム<br>大根サラダ   | 烟の肉とごぼうの旨塩煮<br>若布とカニカマの酢の物<br>もやし胡麻和え  | 鶏肉と切昆布の旨煮<br>ちくわとピーマンのきんぴら<br>ふりかけ(のりかつお)  | ボトフ<br>ワインナー<br>カリフラワーと人参のマリネ   | さつま揚げ サッパーエンドウ添え<br>キャベツと春雨の炒め<br>梅びしお   | サバ塩焼<br>おろし大根<br>からし菜おひたし<br>きんとき豆   |
|    | エネルギー - 100kcal タンパク質 5.1g<br>脂質 2.7g 炭水化物 13.2g<br>ナトリウム 532mg カリウム 193mg<br>リン 53mg 食塩 1.4g      | エネルギー - 149kcal タンパク質 5.3g<br>脂質 8.6g 炭水化物 12g<br>ナトリウム 705mg カリウム 143mg<br>リン 55mg 食塩 1.8g       | エネルギー - 62kcal タンパク質 3.5g<br>脂質 1.6g 炭水化物 9.3g<br>ナトリウム 461mg カリウム 202mg<br>リン 58mg 食塩 1.2g        | エネルギー - 83kcal タンパク質 5.4g<br>脂質 3.5g 炭水化物 8.5g<br>ナトリウム 499mg カリウム 321mg<br>リン 89mg 食塩 1.3g        | エネルギー - 122kcal タンパク質 5.2g<br>脂質 7.1g 炭水化物 9g<br>ナトリウム 847mg カリウム 242mg<br>リン 73mg 食塩 2.1g        | エネルギー - 85kcal タンパク質 4.3g<br>脂質 2g 炭水化物 12.7g<br>ナトリウム 616mg カリウム 100mg<br>リン 40mg 食塩 1.6g         | エネルギー - 174kcal タンパク質 9.7g<br>脂質 10.4g 炭水化物 9.8g<br>ナトリウム 312mg カリウム 344mg<br>リン 128mg 食塩 0.7g     |
| 昼食 | ブリ照焼<br>おろし大根<br>ちくわと野菜の煮物<br>茎わかめと長芋のオクラ和え<br>くりまめ  | から揚げ<br>味付けミニアスパラ<br>高野豆腐の野菜あん<br>ザーサイの油炒め<br>しば漬け  | じやが芋と豚肉のかー炒め<br>白菜とさつま揚げの煮浸し<br>もずくミックス<br>こんぶまめ   | 鯛の味噌煮<br>ちんげん菜と豚肉の炒め<br>しっとり卯の花<br>白菜たまり風味   | 彩り麻婆茄子<br>ふろろふき大根<br>白菜となめこのポン酢和え<br>胡瓜漬  | 塩豚丼<br>ごぼうのきんぴら  | 北海道男爵牛肉コロッケ<br>パスタソテー<br>ブロッコリーの彩あん<br>キャベツとハムの炒め物<br>もやしナムル                                       |
|    | エネルギー - 235kcal タンパク質 15.9g<br>脂質 9.4g 炭水化物 22.2g<br>ナトリウム 500mg カリウム 499mg<br>リン 134mg 食塩 1.2g    | エネルギー - 208kcal タンパク質 11.9g<br>脂質 11.4g 炭水化物 12.1g<br>ナトリウム 883mg カリウム 284mg<br>リン 116mg 食塩 2.2g  | エネルギー - 225kcal タンパク質 7.9g<br>脂質 10.9g 炭水化物 23.6g<br>ナトリウム 561mg カリウム 538mg<br>リン 100mg 食塩 1.4g    | エネルギー - 191kcal タンパク質 15.6g<br>脂質 7.6g 炭水化物 14.1g<br>ナトリウム 830mg カリウム 401mg<br>リン 202mg 食塩 2.1g    | エネルギー - 164kcal タンパク質 3g<br>脂質 11.4g 炭水化物 12.8g<br>ナトリウム 485mg カリウム 362mg<br>リン 62mg 食塩 1.2g      | エネルギー - 135kcal タンパク質 4g<br>脂質 6.7g 炭水化物 13.7g<br>ナトリウム 806mg カリウム 141mg<br>リン 46mg 食塩 2g          | エネルギー - 210kcal タンパク質 6.9g<br>脂質 7.2g 炭水化物 30.1g<br>ナトリウム 757mg カリウム 303mg<br>リン 91mg 食塩 2g        |
| 夕食 | 八宝菜<br>かぼちゃや真丈(洋風あん)<br>切り昆布の煮物<br>刻み野沢菜大根   | 甘だれ海鮮パーザー <sup>1</sup><br>レンコンと挽肉の炒め<br>キャベツとちくわの酢味噌あえ<br>きやらぶき                                   | 厚揚げと野菜の白だしあん<br>グリンピースの玉子和え<br>茄子の煮浸し<br>しその実漬   | 肉団子の甘酢餡<br>焼きビーフン<br>ほうれん草のごま和え<br>赤かぶ漬  | サンマの南蛮漬け<br>ちくわ天(チーズ)<br>菜の花の菜種和え<br>五目豆  | 鶏肉の醤油だれ<br>くずし豆腐の野菜あん<br>おくらの胡麻和え<br>細切り昆布   | 佃の肉とザーサイ炒め<br>かぼちゃの合め煮<br>切り干し大根と蒸し鶏の炒め<br>なすしそ風味  |
|    | エネルギー - 210kcal タンパク質 10.9g<br>脂質 10.3g 炭水化物 22g<br>ナトリウム 1071mg カリウム 992mg<br>リン 170mg 食塩 2.8g    | エネルギー - 161kcal タンパク質 7.5g<br>脂質 4.2g 炭水化物 25.6g<br>ナトリウム 966mg カリウム 368mg<br>リン 108mg 食塩 2.4g    | エネルギー - 107kcal タンパク質 5.9g<br>脂質 4.1g 炭水化物 12.8g<br>ナトリウム 1024mg カリウム 327mg<br>リン 74mg 食塩 2.6g     | エネルギー - 302kcal タンパク質 11.3g<br>脂質 15.5g 炭水化物 29.7g<br>ナトリウム 1183mg カリウム 379mg<br>リン 137mg 食塩 3g    | エネルギー - 241kcal タンパク質 13.7g<br>脂質 14.6g 炭水化物 9.5g<br>ナトリウム 597mg カリウム 226mg<br>リン 164mg 食塩 1.6g   | エネルギー - 245kcal タンパク質 21.4g<br>脂質 11.8g 炭水化物 14.1g<br>ナトリウム 969mg カリウム 827mg<br>リン 247mg 食塩 2.5g   | エネルギー - 154kcal タンパク質 7.8g<br>脂質 4.9g 炭水化物 20g<br>ナトリウム 827mg カリウム 618mg<br>リン 125mg 食塩 2.1g       |
|    | エネルギー - 545kcal タンパク質 31.9g<br>脂質 22.4g 炭水化物 57.4g<br>ナトリウム 2103mg カリウム 1684mg<br>リン 357mg 食塩 5.4g | エネルギー - 518kcal タンパク質 24.7g<br>脂質 24.2g 炭水化物 49.7g<br>ナトリウム 2554mg カリウム 795mg<br>リン 279mg 食塩 6.4g | エネルギー - 394kcal タンパク質 17.3g<br>脂質 16.6g 炭水化物 45.7g<br>ナトリウム 2046mg カリウム 1067mg<br>リン 232mg 食塩 5.2g | エネルギー - 576kcal タンパク質 32.3g<br>脂質 26.6g 炭水化物 52.3g<br>ナトリウム 2512mg カリウム 1101mg<br>リン 428mg 食塩 6.4g | エネルギー - 527kcal タンパク質 29.7g<br>脂質 33.1g 炭水化物 31.3g<br>ナトリウム 1929mg カリウム 830mg<br>リン 299mg 食塩 4.9g | エネルギー - 465kcal タンパク質 24.4g<br>脂質 20.5g 炭水化物 40.5g<br>ナトリウム 2391mg カリウム 1068mg<br>リン 333mg 食塩 6.1g | エネルギー - 538kcal タンパク質 24.4g<br>脂質 22.5g 炭水化物 59.9g<br>ナトリウム 1896mg カリウム 1265mg<br>リン 344mg 食塩 4.8g |

# 施設様向け月間献立例

| 月  |  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   | 日  |
|----|--|---|--|--|---|---|--|
| 9  | 10   | 11  | 12 丼メニュー   | 13   | 14  | 15  |  |
| 朝食 | 三角厚揚げの含め煮<br>れんこんおかか煮<br>極小粒納豆   | ミネストローネ<br>ビーンズサラダ<br>キャベツとセロリのピクルス   | 鶏肉と油揚げの炒め煮<br>柚子入り5種なます<br>あまのり佃煮  | ワンタンスープ<br>厚揚げの生姜煮<br>ちりめんひじき山椒  | 肉団子のトマト煮<br>クラッッシュポテト(椎茸入り)<br>おくらのおかか和え  | アンサンブルエッグ<br>野菜サラダ<br>枝豆とキャベツのソテー風  | 野菜と麸の炒め煮<br>とろろ(磯風味)<br>梅かつお蓮根   |
|    | エネルギー 160kcal タンパク質 9.8g<br>脂質 9g 炭水化物 11g<br>ナトリウム 264mg カリウム 307mg<br>リン 142mg 食塩 0.8g       | エネルギー 92kcal タンパク質 2.9g<br>脂質 4.2g 炭水化物 11.3g<br>ナトリウム 631mg カリウム 189mg<br>リン 33mg 食塩 1.6g      | エネルギー 99kcal タンパク質 5.4g<br>脂質 4.7g 炭水化物 9g<br>ナトリウム 470mg カリウム 221mg<br>リン 101mg 食塩 1.2g         | エネルギー 99kcal タンパク質 2.9g<br>脂質 3.8g 炭水化物 13.1g<br>ナトリウム 545mg カリウム 174mg<br>リン 47mg 食塩 1.4g     | エネルギー 108kcal タンパク質 5.6g<br>脂質 8.7g 炭水化物 14.1g<br>ナトリウム 284mg カリウム 298mg<br>リン 53mg 食塩 0.7g     | エネルギー 140kcal タンパク質 5.6g<br>脂質 8.7g 炭水化物 10.6g<br>ナトリウム 321mg カリウム 252mg<br>リン 99mg 食塩 0.8g     | エネルギー 41kcal タンパク質 2g<br>脂質 0.2g 炭水化物 8.4g<br>ナトリウム 414mg カリウム 179mg<br>リン 28mg 食塩 1g            |
| 昼食 | タラつみれのチリソース和え<br>カリフラーとソーセージのハーブソテー<br>4色ナムル<br>キャベツの浅漬  | 鮭の塩焼き<br>おろし大根<br>さつま芋と豚肉のごま味噌煮<br>白菜のゆかり和え<br>高菜漬  | イワシの生姜煮<br>肉入り野菜炒め<br>なめこと山芋のオクラ和え<br>ひじき豆   | ビビンバ丼<br>落としいたけの煮物   | 白身魚の揚げ煮<br>味付けいんげん<br>お煮しめ<br>若布としらすの酢の物<br>うずらまめ   | カムニエル<br>味付け絹さや<br>鶏肉の南蛮漬け柚子風味<br>茄子おろし和え<br>きゅうりと中華クラゲの和え物                                     | 照焼チキンスライス<br>味付けミニアスパラ<br>花野菜とツナのコンソメ煮<br>キャベツと人参の生姜醤油<br>青菜大根漬                                  |
|    | エネルギー 184kcal タンパク質 9.7g<br>脂質 9.4g 炭水化物 14.5g<br>ナトリウム 970mg カリウム 291mg<br>リン 104mg 食塩 2.5g   | エネルギー 209kcal タンパク質 13.7g<br>脂質 10.4g 炭水化物 13.2g<br>ナトリウム 728mg カリウム 477mg<br>リン 203mg 食塩 1.9g  | エネルギー 166kcal タンパク質 10.7g<br>脂質 8.4g 炭水化物 11.4g<br>ナトリウム 531mg カリウム 393mg<br>リン 139mg 食塩 1.5g    | エネルギー 98kcal タンパク質 5.9g<br>脂質 4.7g 炭水化物 8.5g<br>ナトリウム 415mg カリウム 210mg<br>リン 60mg 食塩 1.1g      | エネルギー 164kcal タンパク質 10.1g<br>脂質 5.7g 炭水化物 18g<br>ナトリウム 685mg カリウム 329mg<br>リン 116mg 食塩 1.7g     | エネルギー 188kcal タンパク質 10.6g<br>脂質 9.4g 炭水化物 15.4g<br>ナトリウム 500mg カリウム 394mg<br>リン 135mg 食塩 1.3g   | エネルギー 172kcal タンパク質 15.7g<br>脂質 5.3g 炭水化物 16g<br>ナトリウム 1172mg カリウム 376mg<br>リン 156mg 食塩 3g       |
| 夕食 | 鶏肉のカシューナッツ炒め<br>肉焼壳<br>しらすといんげんのポン酢和え<br>昆布大根  | 照焼きハンバーグ<br>ブロッコリーのおひたし<br>マカロニ温サラダ<br>ほうれん草コーンソテー<br>瓜の醤油漬け                                    | 焼き餃子<br>きざみ椎茸の和風あん<br>中華春雨<br>アサリと小松菜の煮浸し<br>筍と山菜の甘辛煮  | 鶏肉のみぞれ煮<br>ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め<br>キャベツとちくわの胡麻和え<br>甘酢大根  | 春雨と豚肉のしようゆ炒め<br>餡かけがんも<br>カボチャサラダ<br>白菜ミックス漬  | 麻婆豆腐<br>チンゲン菜とイカの中華炒め<br>にんじんの塩昆布和え<br>べったら漬  | ごろっと肉じゃが<br>冬瓜のそぼろあん<br>小松菜とひじきのお浸し<br>おかか昆布   |
|    | エネルギー 253kcal タンパク質 10.7g<br>脂質 15.3g 炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 940mg カリウム 351mg<br>リン 132mg 食塩 2.4g | エネルギー 280kcal タンパク質 15.7g<br>脂質 15.2g 炭水化物 20.5g<br>ナトリウム 788mg カリウム 319mg<br>リン 135mg 食塩 1.9g  | エネルギー 218kcal タンパク質 6.3g<br>脂質 7.1g 炭水化物 29.2g<br>ナトリウム 577mg カリウム 266mg<br>リン 75mg 食塩 1.9g      | エネルギー 126kcal タンパク質 9.8g<br>脂質 5.2g 炭水化物 10.9g<br>ナトリウム 803mg カリウム 257mg<br>リン 122mg 食塩 1.5g   | エネルギー 217kcal タンパク質 6.3g<br>脂質 10g 炭水化物 23.3g<br>ナトリウム 894mg カリウム 334mg<br>リン 121mg 食塩 2.4g     | エネルギー 143kcal タンパク質 7.4g<br>脂質 6.7g 炭水化物 12.6g<br>ナトリウム 1153mg カリウム 678mg<br>リン 98mg 食塩 2.9g    | エネルギー 172kcal タンパク質 7.1g<br>脂質 4.6g 炭水化物 27.5g<br>ナトリウム 1153mg カリウム 678mg<br>リン 98mg 食塩 2.9g     |
|    | エネルギー 597kcal タンパク質 30.2g<br>脂質 33.7g 炭水化物 43g<br>ナトリウム 2174mg カリウム 949mg<br>リン 378mg 食塩 5.7g  | エネルギー 581kcal タンパク質 31.4g<br>脂質 29.8g 炭水化物 49.6g<br>ナトリウム 2147mg カリウム 985mg<br>リン 371mg 食塩 5.4g | エネルギー 483kcal タンパク質 22.4g<br>脂質 20.2g 炭水化物 49.6g<br>ナトリウム 1770mg カリウム 800mg<br>リン 315mg 食塩 4.6g  | エネルギー 323kcal タンパク質 18.6g<br>脂質 13.7g 炭水化物 32.5g<br>ナトリウム 1537mg カリウム 650mg<br>リン 229mg 食塩 4g  | エネルギー 489kcal タンパク質 21.4g<br>脂質 19.5g 炭水化物 55.4g<br>ナトリウム 1772mg カリウム 884mg<br>リン 252mg 食塩 4.4g | エネルギー 471kcal タンパク質 23.6g<br>脂質 24.8g 炭水化物 38.6g<br>ナトリウム 1755mg カリウム 980mg<br>リン 355mg 食塩 4.5g | エネルギー 385kcal タンパク質 24.8g<br>脂質 10.1g 炭水化物 51.9g<br>ナトリウム 2739mg カリウム 1233mg<br>リン 282mg 食塩 6.9g |
|    | 行事食 16 敬老の日お祝い御膳   | 17 丼メニュー  | 18   | 19   | 20  | 21  | 22   |
| 朝食 | 海老つみれの炊合せ<br>あおさ入り玉子焼き<br>タイ味噌   | 鶏つくねの銀のアソニ立て<br>いんげんの黒胡麻和え<br>ひきわり納豆  | 大豆ミートのクリーム煮<br>ウインナー   | アジ塩焼<br>おろし大根<br>若布とカニカマの酢の物<br>もやし胡麻和え  | 千草焼き<br>ちくわとピーマンのきんぴら<br>ふりかけ(のりかつお)  | ロールキャベツ<br>薄切りハム<br>カリフラワーと人参のマリネ   | 高野豆腐と野菜の煮物<br>キャベツと春雨の炒め<br>梅びしお   |
|    | エネルギー 127kcal タンパク質 6.1g<br>脂質 4.9g 炭水化物 14.2g<br>ナトリウム 646mg カリウム 118mg<br>リン 80mg 食塩 1.6g    | エネルギー 162kcal タンパク質 10.6g<br>脂質 8.4g 炭水化物 12.8g<br>ナトリウム 552mg カリウム 404mg<br>リン 152mg 食塩 1.4g   | エネルギー 120kcal タンパク質 5.9g<br>脂質 6.4g 炭水化物 8.5g<br>ナトリウム 524mg カリウム 260mg<br>リン 79mg 食塩 1.4g       | エネルギー 72kcal タンパク質 9.9g<br>脂質 2.1g 炭水化物 4.5g<br>ナトリウム 432mg カリウム 253mg<br>リン 122mg 食塩 1.1g     | エネルギー 88kcal タンパク質 6.2g<br>脂質 2.8g 炭水化物 9.6g<br>ナトリウム 489mg カリウム 111mg<br>リン 49mg 食塩 1.2g       | エネルギー 83kcal タンパク質 5.8g<br>脂質 3.9g 炭水化物 6.5g<br>ナトリウム 428mg カリウム 165mg<br>リン 61mg 食塩 1.1g       | エネルギー 71kcal タンパク質 2.8g<br>脂質 1.8g 炭水化物 11.9g<br>ナトリウム 517mg カリウム 63mg<br>リン 40mg 食塩 1.3g        |
| 昼食 | やわらか豚ロース焼き<br>厚揚げと野菜の炒め煮<br>茄子とオクラの揚げ浸し<br>ささみたくあん   | 鮭の4色丼<br>玉ねぎと若布の甘酢和え  | 鶏肉のオイスター炒め<br>焼きビーフン(海老入り)<br>キャベツとコーンのソテー<br>赤大根  | 肉団子の中華煮<br>ヤングコーンの中華炒め<br>青梗菜の梅風味和え<br>白菜たまり風味   | フィッシュフライ<br>ブロッコリーのおひたし<br>トマトソースペンネ<br>蓮根サラダ<br>しば漬け   | ぶたの生姜焼き<br>揚茄子の鶏そぼろあん<br>小松菜とじゃこの紫蘇和え<br>赤かぶ漬   | 鶏肉のカレー焼き<br>菜の花のペーパン炒め<br>和風きのこマリネ<br>こんぶまめ  |
|    | エネルギー 193kcal タンパク質 9.5g<br>脂質 12.8g 炭水化物 8.5g<br>ナトリウム 328mg カリウム 299mg<br>リン 106mg 食塩 1g     | エネルギー 115kcal タンパク質 7.8g<br>脂質 5.9g 炭水化物 7.6g<br>ナトリウム 552mg カリウム 200mg<br>リン 112mg 食塩 1.4g     | エネルギー 166kcal タンパク質 8.5g<br>脂質 7.1g 炭水化物 16.3g<br>ナトリウム 776mg カリウム 365mg<br>リン 170mg 食塩 1.8g     | エネルギー 189kcal タンパク質 8.6g<br>脂質 10.7g 炭水化物 15.3g<br>ナトリウム 1048mg カリウム 328mg<br>リン 102mg 食塩 2.6g | エネルギー 264kcal タンパク質 8.7g<br>脂質 14.4g 炭水化物 23.7g<br>ナトリウム 731mg カリウム 243mg<br>リン 106mg 食塩 1.9g   | エネルギー 177kcal タンパク質 5.9g<br>脂質 10g 炭水化物 14.4g<br>ナトリウム 881mg カリウム 232mg<br>リン 71mg 食塩 2.3g      | エネルギー 257kcal タンパク質 17.9g<br>脂質 13.6g 炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 818mg カリウム 414mg<br>リン 194mg 食塩 2g     |
| 夕食 | サンマの山椒煮<br>鶏肉と野菜の韓国風炒め<br>芋と芋がんの親子煮<br>彩りうの花<br>もやし梅和え   | 牛肉と野菜の韓国風炒め<br>芋芋と芋がんの親子煮<br>ほうれん草のおひたし<br>しその実漬  | おでん六種<br>南瓜そぼろあん<br>和風お豆サラダ<br>胡瓜漬   | 豆腐と豚肉のスタミナ炒め<br>きのこ真丈(和風あん)<br>切干大根煮<br>細切昆布   | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>さつま芋と切昆布の煮物<br>いんげんの生姜醤油和え<br>刻み野沢菜大根<br>しじみのしぐれ煮                                   | ぶたの生姜焼き<br>野菜の花のペーパン炒め<br>和風きのこマリネ<br>こんぶまめ   | チキンジョロース<br>野菜入り炒り玉子<br>ひじきの白和え<br>もやしナムル  |
|    | エネルギー 198kcal タンパク質 11g<br>脂質 12.6g 炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 562mg カリウム 180mg<br>リン 109mg 食塩 1.4g   | エネルギー 164kcal タンパク質 5g<br>脂質 8.2g 炭水化物 15.3g<br>ナトリウム 769mg カリウム 376mg<br>リン 64mg 食塩 1.9g       | エネルギー 139kcal タンパク質 7.7g<br>脂質 3.7g 炭水化物 22.1g<br>ナトリウム 840mg カリウム 604mg<br>リン 129mg 食塩 2.2g     | エネルギー 204kcal タンパク質 9.9g<br>脂質 9.7g 炭水化物 20.7g<br>ナトリウム 948mg カリウム 769mg<br>リン 196mg 食塩 3g     | エネルギー 264kcal タンパク質 8.7g<br>脂質 14.4g 炭水化物 23.7g<br>ナトリウム 1122mg カリウム 1019mg<br>リン 196mg 食塩 3g   | エネルギー 177kcal タンパク質 5.9g<br>脂質 10g 炭水化物 14.4g<br>ナトリウム 1107mg カリウム 222mg<br>リン 115mg 食塩 2.8g    | エネルギー 257kcal タンパク質 17.9g<br>脂質 13.6g 炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 818mg カリウム 414mg<br>リン 103mg 食塩 1.8g   |
|    | エネルギー 518kcal タンパク質 26.6g<br>脂質 30.3g 炭水化物 34.9g<br>ナトリウム 1536mg カリウム 597mg<br>リン 295mg 食塩 4g  | エネルギー 441kcal タンパク質 23.4g<br>脂質 22.5g 炭水化物 35.7g<br>ナトリウム 1873mg カリウム 980mg<br>リン 328mg 食塩 4.7g | エネルギー 425kcal タンパク質 22.1g<br>脂質 17.2g 炭水化物 46.9g<br>ナトリウム 2140mg カリウム 1229mg<br>リン 348mg 食塩 5.4g | エネルギー 465kcal タンパク質 28.4g<br>脂質 22.5g 炭水化物 40.5g<br>ナトリウム 2428mg カリウム 1350mg<br>リン 353mg 食塩 6g | エネルギー 556kcal タンパク質 31.7g<br>脂質 22g 炭水化物 59g<br>ナトリウム 2342mg カリウム 1373mg<br>リン 351mg 食塩 6.1g    | エネルギー 423kcal タンパク質 21.2g<br>脂質 20.7g 炭水化物 36.5g<br>ナトリウム 2416mg カリウム 619mg<br>リン 247mg 食塩 6.2g | エネルギー 474kcal タンパク質 28.1g<br>脂質 23.9g 炭水化物 39.5g<br>ナトリウム 2051mg カリウム 737mg<br>リン 337mg 食塩 5.1g  |



# 施設様向け月間献立例



|    | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土  | 日  |
|----|---|--|---|--|---|--|--|
|    | 23  | 24   | 25  | 26   | 27 メニュー   | 28   | 29   |
| 朝食 | チーズ入り焼きはんぺん<br>からし菜おひたし<br>きんとき豆  | 畠の肉の生姜焼き風味<br>れんこんおかか煮<br>あまのり佃煮   | コーンクリームスープ<br>ビーンズサラダ<br>キャベツとセロリのピクルス  | 焼きししやも<br>味付け絹さや<br>厚揚げの生姜煮<br>極小粒納豆   | さつま揚げの炒め煮<br>柚子入り5種なます<br>タイ味噌  | 肉団子春雨<br>クラッシュポテト(椎茸入り)<br>おくらのおかか和え   | グリーンコンソメスープ<br>野菜サラダ<br>枝豆とキャベツのソテー風   |
|    | エネルギー 102kcal タンパク質 5.5g<br>脂質 2.4g 炭水化物 14.9g<br>ナトリウム 448mg カリウム 205mg<br>リン 77mg 食塩 1.1g     | エネルギー 74kcal タンパク質 4.2g<br>脂質 1.4g 炭水化物 11.5g<br>ナトリウム 490mg カリウム 247mg<br>リン 75mg 食塩 1.3g       | エネルギー 163kcal タンパク質 2.6g<br>脂質 10.3g 炭水化物 14.9g<br>ナトリウム 492mg カリウム 181mg<br>リン 39mg 食塩 1.2g    | エネルギー 134kcal タンパク質 10.6g<br>脂質 6.6g 炭水化物 8.2g<br>ナトリウム 438mg カリウム 337mg<br>リン 185mg 食塩 1.2g     | エネルギー 67kcal タンパク質 3.2g<br>脂質 0.8g 炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 382mg カリウム 150mg<br>リン 42mg 食塩 0.9g    | エネルギー 111kcal タンパク質 4.9g<br>脂質 4.1g 炭水化物 14.1g<br>ナトリウム 305mg カリウム 268mg<br>リン 52mg 食塩 0.8g    | エネルギー 108kcal タンパク質 3.8g<br>脂質 3.4g 炭水化物 16.4g<br>ナトリウム 365mg カリウム 189mg<br>リン 56mg 食塩 0.9g    |
| 昼食 | にしんの煮付け<br>がんもといんげんの煮物<br>姫皮竹の子のナムル<br>なすしそ風味   | 鶏肉と枝豆の醤油炒め<br>海老入り焼壳<br>ごぼうと人参の胡麻和え<br>高菜漬   | 鶏つくねの甘辛ソース<br>春雨の韓国風炒め<br>若布と玉ねぎのナムル<br>甘酢大根  | 北海道男爵ホールコロッケ<br>パスタソテー<br>豆のトマト煮込み<br>ブロッコリーのおかか和え<br>白菜ミックス漬                                    | ポークカレー<br>福神漬け<br>青梗菜としろ菜のツナマヨ和え  | 鯖の味噌煮<br>治部煮風<br>白菜の塩昆布和え<br>瓜の醤油漬け  | 天麩羅もりあわせ<br>炒り豆腐<br>茎わかめの煮物<br>もやし梅和え  |
|    | エネルギー 197kcal タンパク質 12.6g<br>脂質 11.3g 炭水化物 10.6g<br>ナトリウム 702mg カリウム 340mg<br>リン 178mg 食塩 1.8g  | エネルギー 248kcal タンパク質 10g<br>脂質 14.3g 炭水化物 18.8g<br>ナトリウム 652mg カリウム 335mg<br>リン 118mg 食塩 1.7g     | エネルギー 192kcal タンパク質 7.4g<br>脂質 9.1g 炭水化物 15g<br>ナトリウム 932mg カリウム 268mg<br>リン 96mg 食塩 2.4g       | エネルギー 215kcal タンパク質 8g<br>脂質 6.6g 炭水化物 31.6g<br>ナトリウム 699mg カリウム 285mg<br>リン 98mg 食塩 1.7g        | エネルギー 194kcal タンパク質 4.7g<br>脂質 10g 炭水化物 21.7g<br>ナトリウム 921mg カリウム 300mg<br>リン 67mg 食塩 2.3g    | エネルギー 189kcal タンパク質 9.5g<br>脂質 10.8g 炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 618mg カリウム 227mg<br>リン 104mg 食塩 1.6g  | エネルギー 201kcal タンパク質 4.3g<br>脂質 14.8g 炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 583mg カリウム 148mg<br>リン 48mg 食塩 1.5g   |
| 夕食 | 和風豆腐ハンバーグ<br>三色ピクルス<br>ブロッコリーのかに風味あん<br>根菜マリネ<br>きやらぶき  | アジ塩焼<br>おろし大根<br>ちくわの煮物<br>ほうれん草の中華風お浸し<br>五目豆   | 薄切肉と3種バブリカの酢豚<br>さつま揚げの煮物<br>京うの花<br>筍と山菜の甘辛煮   | 豚肉とニンニクの芽炒め<br>厚焼き玉子<br>ごぼうと焼竹輪の炒め煮<br>しそ昆布  | イワシの山椒煮<br>白菜と豚肉の焼き合わせ<br>ひじきとおくらの和え物<br>うずらまめ  | 烟の肉とメンマの塩風味<br>南瓜のいとこ煮<br>木耳と人参の中華サラダ<br>キャベツの浅漬   | 鶏肉の胡麻みりん焼き<br>せんまいの煮物<br>さつま芋と豆の醤油仕立て<br>青菜大根漬   |
|    | エネルギー 189kcal タンパク質 7.9g<br>脂質 9.2g 炭水化物 18.1g<br>ナトリウム 703mg カリウム 290mg<br>リン 96mg 食塩 1.8g     | エネルギー 122kcal タンパク質 16.5g<br>脂質 3.5g 炭水化物 7.8g<br>ナトリウム 536mg カリウム 502mg<br>リン 195mg 食塩 1.3g     | エネルギー 222kcal タンパク質 10.3g<br>脂質 11.2g 炭水化物 21.9g<br>ナトリウム 736mg カリウム 349mg<br>リン 103mg 食塩 2g    | エネルギー 217kcal タンパク質 9g<br>脂質 10g 炭水化物 22g<br>ナトリウム 946mg カリウム 577mg<br>リン 127mg 食塩 2.5g          | エネルギー 171kcal タンパク質 11.5g<br>脂質 6.7g 炭水化物 17.1g<br>ナトリウム 370mg カリウム 386mg<br>リン 162mg 食塩 1.1g | エネルギー 166kcal タンパク質 8.5g<br>脂質 6.1g 炭水化物 20.9g<br>ナトリウム 884mg カリウム 532mg<br>リン 124mg 食塩 2.3g   | エネルギー 205kcal タンパク質 17.5g<br>脂質 5.8g 炭水化物 20.3g<br>ナトリウム 1102mg カリウム 408mg<br>リン 176mg 食塩 2.8g |
|    | エネルギー 488kcal タンパク質 26g<br>脂質 22.9g 炭水化物 43.6g<br>ナトリウム 1853mg カリウム 835mg<br>リン 351mg 食塩 4.7g   | エネルギー 444kcal タンパク質 30.7g<br>脂質 19.2g 炭水化物 38.1g<br>ナトリウム 1678mg カリウム 1084mg<br>リン 388mg 食塩 4.3g | エネルギー 577kcal タンパク質 20.3g<br>脂質 30.6g 炭水化物 51.8g<br>ナトリウム 2160mg カリウム 798mg<br>リン 238mg 食塩 5.6g | エネルギー 566kcal タンパク質 27.6g<br>脂質 23.2g 炭水化物 61.8g<br>ナトリウム 2083mg カリウム 1199mg<br>リン 410mg 食塩 5.4g | エネルギー 432kcal タンパク質 19.4g<br>脂質 17.5g 炭水化物 51g<br>ナトリウム 1673mg カリウム 836mg<br>リン 271mg 食塩 4.3g | エネルギー 466kcal タンパク質 22.9g<br>脂質 21g 炭水化物 47.5g<br>ナトリウム 1807mg カリウム 1027mg<br>リン 280mg 食塩 4.7g | エネルギー 514kcal タンパク質 25.6g<br>脂質 24g 炭水化物 48.9g<br>ナトリウム 2050mg カリウム 745mg<br>リン 280mg 食塩 5.2g  |
|    | 30  |  |   |  |   |  |  |
| 朝食 | 肉詰めいなりと青梗菜の炊合せ<br>とろろ(磯風味)<br>梅かつお蓮根  |  |   |  |   |  |  |
|    | エネルギー 71kcal タンパク質 3.9g<br>脂質 2.7g 炭水化物 7.7g<br>ナトリウム 409mg カリウム 201mg<br>リン 42mg 食塩 1g         |  |   |  |   |  |  |
| 昼食 | サンマの煮付<br>塩肉じゃが<br>彩りなます<br>ひじき豆  |  |   |  |   |  |  |
|    | エネルギー 223kcal タンパク質 10.7g<br>脂質 13.7g 炭水化物 14.8g<br>ナトリウム 472mg カリウム 377mg<br>リン 122mg 食塩 1.2g  |  |   |  |   |  |  |
| 夕食 | ホイコーロー <sup>®</sup><br>中華風肉団子<br>サラダ風ポテトうの花<br>きざみたくあん  |  |   |  |   |  |  |
|    | エネルギー 273kcal タンパク質 9.1g<br>脂質 15.7g 炭水化物 23.1g<br>ナトリウム 1021mg カリウム 297mg<br>リン 98mg 食塩 2.7g   |  |   |  |   |  |  |
|    | エネルギー 567kcal タンパク質 23.7g<br>脂質 32.1g 炭水化物 45.6g<br>ナトリウム 1902mg カリウム 875mg<br>リン 262mg 食塩 4.9g |  |   |  |   |  |  |