

メニューの例



| 7月 | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | 【和食】 鰹塩麹焼き 鯛みそごはん 味噌汁 【洋食】 鰹のソテー パン コンソメスープ 【共通】 ブロッコリーピーナッツ和え 野菜ジュース | 【和食】 蟹風味ロール厚焼き玉子 ふりかけごはん 味噌汁 【洋食】 チーズオムレツ パン ポタージュース 【共通】 スパゲティサラダ ヨーグルト | 【共通】 フレンチトースト ウインナーポトフ 小松菜のソテー ヨーグルト | 【和食】 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 パン コーンスープ 【共通】 ベーコンエッグ 野菜ジュース | 【和食】 肉団子甘辛煮 納豆 ごはん 味噌汁 【洋食】 肉団子トマト煮 パン 野菜スープ 【共通】 ほうれん草ソテー ヨーグルト | 【和食】 オムレツ和風あんかけ のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 オムレツ パン パンプキンポタージュ 【共通】 温野菜 のむヨーグルト | 【和食】 カリフラワーの土佐和え 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 カリフラワーのマリネ パン コンソメスープ 【共通】 はんぺんのバター焼き ヨーグルト |
| 昼食 | 【夏バテ予防7月の薬膳】 麻婆豆腐 青梗菜の塩炒め 豆もやしサラダ ごはん モロヘイヤのスープ | ヒラスのハーブムニエル 野菜のトマト煮込み フルーツ ライス きのこのスープ | チキンカレー シーザーサラダ ブラマンジェ コンソメスープ | 鮭のけんちん焼き 冬瓜の銀あんかけ もずく三杯酢 ごはん 味噌汁 | 【郷土料理 盛岡】 じゃじゃ麺 切り昆布炒め煮 トマト大葉和え かきたま汁 | ポークソテーオニオンソース アスパラのクリーム煮 フレンチサラダ ライス ミネストローネ | 鰹フライ 和風ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 |
| 茶菓 | 杏仁豆腐 | ドームケーキ(カスタード) | 米粉のガトーショコラ | プリン | 黒ゴマ団子 | カエデの実 | 和のパンケーキ |
| 夕食 | 鶏肉のおろしポン酢 茄子の田舎煮 しろ菜の真砂和え ごはん 味噌汁 | 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 胡瓜胡麻和え ごはん 味噌汁 | ほっけの干物 高野豆腐と野菜煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁 | 豚ときのこの塩麹炒め パプリカの焼き浸し 長芋の和え物 わかめご飯 すまし汁 | ソイのみりん醤油焼き じゃが芋と鶏の煮物 ブロッコリー土佐和え ごはん 味噌汁 | 赤魚煮つけ もやしとそぼろの山椒炒め キャベツ塩昆布和え ごはん 味噌汁 | 鶏の梅風味焼き 五目煮豆 青菜土佐和え ごはんのつっぺ汁 |
| 栄養 | エネルギー 1401kcal 蛋白質 69.1g 脂質 44.3g 食塩 8.4g | エネルギー 1564kcal 蛋白質 59.4g 脂質 60g 食塩 7.9g | エネルギー 1477kcal 蛋白質 57.5g 脂質 49.3g 食塩 9.2g | エネルギー 1415kcal 蛋白質 61.7g 脂質 55g 食塩 7.4g | エネルギー 1424kcal 蛋白質 68.3g 脂質 44.1g 食塩 8.3g | エネルギー 1388kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.3g 食塩 8g | エネルギー 1532kcal 蛋白質 62.3g 脂質 37.9g 食塩 9.7g |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝食 | 【和食】 えび団子煮 鯛みそごはん 味噌汁 【洋食】 えび団子のコンソメ煮 パン ポタージュース 【共通】 ごぼうサラダ 野菜ジュース | 【和食】 玉子焼き ふりかけごはん 味噌汁 【洋食】 スクランブルエッグ 白菜とベーコンのソテー パン トマトスープ 【共通】 ヨーグルト | 【和食】 のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 パン コンソメスープ 【共通】 豆腐ハンバーグ いんげんのピーナツ和え ヨーグルト | 【和食】 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 パン ポタージュース 【共通】 彩りスクランブルエッグ 温野菜 野菜ジュース | 【和食】 かぶのそぼろあんかけ 納豆 ごはん 味噌汁 【洋食】 かぶとソーセージのトマトポトフ パン 【共通】 ピーマンソテー ヨーグルト | 【和食】 連根甘辛煮 のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 連根ベーコン煮 パン コーンスープ 【共通】 玉子と野菜の炒め物 のむヨーグルト | 【和食】 鮭塩焼き 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 鮭のソテー パン パンプキンポタージュ 【共通】 キャベツのソテー ヨーグルト |
| 昼食 | 豚しゃぶ温野菜添え さつま揚げと牛蒡の炒めもの 玉子豆腐 ごはん 味噌汁 | 鯖の竜田揚げ 車麩の煮物 切干大根の柚子胡椒和え ごはん 味噌汁 | チキンと夏野菜のグラタン グリーンサラダ コーヒーゼリー ライス オニオンスープ | 【土用の丑の日】 うなぎ丼 茶碗蒸し ぬた和え すまし汁 | カジキ明太マヨ焼き 和風焼きビーフン 胡瓜と千切り沢庵和え物 菜飯 味噌汁 | 冷やし中華 海老シュウマイ 蒸しなすのナムル きのこスープ | ポークソテーガーリックペッパーソー アボカドサラダ フルーツポンチ ライス 野菜スープ |
| 茶菓 | ココアムース | 葛餛飩 | ロールケーキ | タルト | カステラ | どら焼き | よもぎ団子 |
| 夕食 | 鰹の利久焼き さつまいも煮 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 | 肉団子甘酢あん 蒟蒻の味噌田楽 はたけ菜のなめ茸和え ごはん すまし汁 | 黒むつの粕漬焼き 夏野菜の豆腐ソース めかぶの和え物 ごはん 味噌汁 | 鶏肉の葱塩だれ ピーマンとじゃこの炒め 大根と椎茸の中華マリネ ごはん 味噌汁 | 豚肉の醤油麹漬け焼き がんと野菜煮 フルーツ ごはん 味噌汁 | 赤魚煮つけ ゴーヤとツナの炒めもの 白菜の柚子浸し ごはん 薩摩汁 | 鯖西京焼き 冬瓜翡翠煮 春菊のピーナツ和え ごはん すまし汁 |
| 栄養 | エネルギー 1430kcal 蛋白質 63.6g 脂質 38.5g 食塩 8.8g | エネルギー 1496kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.4g 食塩 8g | エネルギー 1455kcal 蛋白質 57.9g 脂質 51.5g 食塩 7.2g | エネルギー 1486kcal 蛋白質 63.1g 脂質 52.7g 食塩 8.7g | エネルギー 1524kcal 蛋白質 65.9g 脂質 52.2g 食塩 8g | エネルギー 1378kcal 蛋白質 65g 脂質 32.2g 食塩 10.2g | エネルギー 1345kcal 蛋白質 67.2g 脂質 37.6g 食塩 8.4g |

メニューの例

| 1月 | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | | | 【朝食】 筑前煮 玉子焼き 漬け物 のむヨーグルト ごはん 味噌汁 | 【和食】 ツナと卵の和風炒め のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 ツナと卵の炒め パン ポタージュース 【共通】 マカロニサラダ ヨーグルト |
| | | | | | | | 【昼食】 お節料理 | 【和食】 鯖のあけぼの焼き 蓮根の田舎煮 茶碗蒸し ごはん 沢煮鮎 |
| | | | | | | | 【茶菓】 練切 | 【和食】 ムースシュー |
| | | | | | | | 【夕食】 【和食】 鯛の寄せ鍋 松風焼き 菜の花辛子和え ごはん 赤出汁 | 【洋食】 チキンマスタード焼き 温野菜 りんごのコンポート パン ミネストローネ |
| | | | | | | | 【栄養】 | エネルギー 1,806kcal 蛋白質 72.7g 脂質 62.5g 食塩 8.9g |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| 【朝食】 魚河岸揚げの煮物 鯛みそ ごはん 味噌汁 【洋食】 ウインナーと野菜のトマト煮 パン コンソメスープ 【共通】 青菜ソテー 野菜ジュース | 【和食】 オムレツ和風あんかけ ふりかけ ごはん 味噌汁 【洋食】 オムレツチーズソース パン トマトスープ 【共通】 ツナサラダ ヨーグルト | 【和食】 白身魚塩焼き のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 白身魚ソテー パン ポタージュース 【共通】 野菜炒め のむヨーグルト | 【共通】 パンバイキング 納豆 ごはん 味噌汁 プロックリードレッシング和え ヨーグルト コンソメスープ フルーツ | 【和食】 厚揚げしょうが焼き 納豆 ごはん 味噌汁 【洋食】 じゃが芋とベーコンのチーズ焼き パン バンブキンポタージュ 【共通】 人参シリシリ 野菜ジュース | 【和食】 和風果ごもり卵 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 果ごもり卵 パン コンソメスープ 【共通】 野菜炒め のむヨーグルト | 【和食】 和風豆腐ハンバーグ のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 洋風豆腐ハンバーグ パン ポタージュース 【共通】 小松菜とベーコンのソテー ヨーグルト | | |
| 【昼食】 豚ときのこの塩麹炒め 里芋含め煮そばろあん 大根塩昆布和え ごはん 味噌汁 | 【和食】 カレーみぞれ煮 青梗菜と貝柱の塩麹炒め 酢の物 ごはん 味噌汁 | 【和食】 年明けうどん 南蛮漬け 五目豆煮 フルーツ | 【和食】 さばの味噌煮 さつまいも塩金平 はたけ菜胡麻和え ごはん すまし汁 | 【和食】 牛肉吉野煮 茄子の田楽 漬物 七草粥 | 【和食】 ポークカレー ズッキーニのグリル 抹茶ババロア 田舎風スープ | 【和食】 鯛の粕漬焼き 里芋柚子味噌煮 人参と三つ葉のピーナツ和え ごはん すまし汁 | | |
| 【茶菓】 葛饅頭 | 【茶菓】 抹茶ババロア | 【茶菓】 ココアムース | 【茶菓】 ぶどうゼリー | 【茶菓】 カステラ | 【茶菓】 クリームコンフェ | 【茶菓】 さつまいも饅頭 | | |
| 【夕食】 赤魚の更紗蒸し 蒟蒻の煮物 ほうれん草白和え ごはん 味噌汁 | 【和食】 青椒肉絲 かぶのあんかけ 胡瓜とトマトの中華和え ごはん わかめスープ | 【和食】 鶏の香味焼き ごぼう土佐煮 7M ラの辛子73和え ごはん 味噌汁 | 【和食】 豚肉しゃぶしゃぶ きのこの当座煮 水菜とびつこ和え ごはん 赤だし | 【和食】 鯛の柚庵焼き 和風焼きビーフン 漬物 水菜のお浸し ごはん 赤だし | 【和食】 鯔の大葉梅風味焼き かぼちゃの焼き浸し ごま豆腐 ごはん 味噌汁 | 【和食】 鶏肉の中華炒め 海老シュウマイ 三色ナムル ごはん かき玉スープ | | |
| 【栄養】 エネルギー 1,395kcal 蛋白質 56.4g 脂質 45.3g 食塩 8.8g | 【栄養】 エネルギー 1,489kcal 蛋白質 62.2g 脂質 46.0g 食塩 8.7g | 【栄養】 エネルギー 1,474kcal 蛋白質 64.6g 脂質 42.0g 食塩 9.1g | 【栄養】 エネルギー 1,486kcal 蛋白質 58.7g 脂質 54.1g 食塩 8.9g | 【栄養】 エネルギー 1,523kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.6g 食塩 8.9g | 【栄養】 エネルギー 1,751kcal 蛋白質 61.6g 脂質 56.4g 食塩 8.7g | 【栄養】 エネルギー 1,452kcal 蛋白質 61.4g 脂質 37.4g 食塩 7.2g | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| 【朝食】 厚焼き玉子 鯛みそ ごはん 味噌汁 【洋食】 彩りスクランブルエッグ パン コンソメスープ 【共通】 ポテトサラダ 野菜ジュース | 【和食】 鮭の塩焼き ふりかけ ごはん 味噌汁 【洋食】 鮭のソテー パン トマトスープ 【共通】 カリフラワーとハムのサラダ ヨーグルト | 【和食】 和風ポーチドエッグ のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 ポーチドエッグ パン オニオンスープ 【共通】 いんげんの和え物 のむヨーグルト | 【和食】 五目豆煮 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 豆のマリネ パン コンソメスープ 【共通】 ウインナー野菜炒め 野菜ジュース | 【和食】 鶏と野菜煮 納豆 ごはん 味噌汁 【洋食】 チキンポトフ パン コンソメスープ 【共通】 きのこ卵炒め ヨーグルト | 【和食】 肉団子甘辛煮 漬け物 ごはん 味噌汁 【洋食】 肉団子トマト煮 パン バンブキンポタージュ 【共通】 アスパラのチーズ焼き のむヨーグルト | 【和食】 車麩卵とじ のり佃煮 ごはん 味噌汁 【洋食】 洋風卵とじ パン ポタージュース 【共通】 温野菜サラダ ヨーグルト | | |
| 【昼食】 かじき竜田揚げ 切り昆布炒め煮 かぶの柚子漬け ごはん 味噌汁 | 【和食】 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう 酢の物 ごはん 味噌汁 | 【和食】 けんちんそば 季節の天婦羅 ひじき煮 フルーツ | 【和食】 イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト シーザーサラダ ライス ベイザンヌスープ | 【和食】 白身魚の和風おろしソース さつまいもレモン煮 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁 | 【和食】 親子丼 蓮根と人参のきんぴら いんげん胡麻和え 味噌汁 | 【和食】 筑前煮 季節のお刺身 おくら土佐酢酢 菜飯 赤だし | | |
| 【茶菓】 りんごゼリー | 【茶菓】 よもぎ団子 | 【茶菓】 ワッフル | 【茶菓】 吹雪饅頭 | 【茶菓】 野菜と果物のゼリー | 【茶菓】 フルーツポンチ | 【茶菓】 もみじまんじゅう | | |
| 【夕食】 鶏肉の山椒焼き 舞茸の青海苔炒め 浅漬け ごはん 味噌汁 | 【和食】 鱈と根菜の煮込み ピーマンそぼろ炒め 胡瓜ともやしの和え物 ごはん 味噌汁 | 【和食】 蒸し鶏の香味醤油かけ 白滝の炒り煮 春菊のピーナツ和え ごはん 味噌汁 | 【和食】 鯛の照焼き 揚げ出し豆腐野菜あんかけ フルーツ ごはん 赤だし | 【和食】 豚の角煮 春雨の炒め物 キャベツ辛子和え ごはん 味噌汁 | 【和食】 赤魚西京焼き かぼちゃいとこ煮 長芋のゆかり和え ごはん すまし汁 | 【和食】 ポークのハニーマスタード焼き しる菜ベーコンのソテー ヨーグルトゼリー ライス 野菜スープ | | |
| 【栄養】 エネルギー 1,457kcal 蛋白質 59.7g 脂質 45.2g 食塩 8.7g | 【栄養】 エネルギー 1,559kcal 蛋白質 68.6g 脂質 51.4g 食塩 6.4g | 【栄養】 エネルギー 1,576kcal 蛋白質 62.1g 脂質 57.0g 食塩 7.5g | 【栄養】 エネルギー 1,574kcal 蛋白質 47.9g 脂質 54.0g 食塩 8.7g | 【栄養】 エネルギー 1,423kcal 蛋白質 64.4g 脂質 28.7g 食塩 8.8g | 【栄養】 エネルギー 1,584kcal 蛋白質 63.4g 脂質 45.3g 食塩 8.0g | 【栄養】 エネルギー 1,665kcal 蛋白質 71.7g 脂質 56.9g 食塩 8.8g | | |