

献立表

現場：障害者支援施設 丹南精開園  
 期 間：2024/11/1～2024/11/30

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
朝食					ロールパン オムレツ 牛乳	ご飯 さつまいもの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	
昼食					ちらし寿司 カブのそぼろ煮 赤だし汁 安納芋ムース(秋)	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の鯉糸和え 果物(白桃缶) 味噌汁	
夕食					ご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ 漬物(刻みたくあん)	ご飯 豚の味噌煮 チンゲン菜のおかか和え かきたま汁 とうろく豆	
					2444-kJ 8278kJ 蛋白質 62.3g 脂質 47.9g 炭水化物 314.6g 食塩 9.7g	2444-kJ 7832kJ 蛋白質 67.7g 脂質 44.6g 炭水化物 316.4g 食塩 7.6g	
	3	4	5	6	7	8	
朝食	食パン 卵サラダ 牛乳	レーズンロール スクランブルエッグ 牛乳	ご飯 ひじき大豆煮 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	食パン マカロニサラダ 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	ロールパン ポテトサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 のり佃煮 ヨーグルト
昼食	ご飯 ポークチャップ 緑野菜サラダ ヨーグルト(オレンジソース) コンソメスープ	ご飯 豚じゃが 蒲葉入りチンゲン菜 果物(ミカン缶) 味噌汁	ご飯 鯖の蒲焼き 白菜の胡麻和え 果物(バナナ) 豚汁	鮭わかめご飯(半量) 焼きそば 南瓜の煮付け ヨーグルト(ブルーベリーソース) 味噌汁	ご飯 タラのタルタル焼き さつま芋サラダ 果物(黄桃缶) コンソメスープ	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 胡瓜ともやしのナムル 果物(パイナップル) 中華スープ	ご飯 キーマカレー オニオン&コールスローサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ
夕食	ご飯 鰯の南蛮漬け 春雨の鰯そぼろ炒め 中華スープ 漬物(刻み高菜)	ご飯 エビミックスフライ ほうれん草ナムソテー コンソメスープ 漬物(しば漬け)	ご飯 干草焼き きんぴらごぼう すまし汁 金時豆	ご飯 鶏肉のうま煮 ほうれん草の白和え かきたま汁 昆布豆	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かんもの煮物 味噌汁 漬物(さくら漬)	ご飯 豚の生姜煮 サイコロ豆腐の卵とじ 味噌汁 漬物(刻みたくあん)	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草の胡麻和え けんちん汁 漬物(しば漬け)
	2444-kJ 8276kJ 蛋白質 71.1g 脂質 51.6g 炭水化物 256.8g 食塩 7.3g	2444-kJ 8368kJ 蛋白質 67.2g 脂質 60.1g 炭水化物 307.1g 食塩 8.7g	2444-kJ 7577kJ 蛋白質 64.1g 脂質 36.5g 炭水化物 313.9g 食塩 7.4g	2444-kJ 7890kJ 蛋白質 67g 脂質 44.6g 炭水化物 259.7g 食塩 8.4g	2444-kJ 8009kJ 蛋白質 67.4g 脂質 48g 炭水化物 313g 食塩 7.3g	2444-kJ 8284kJ 蛋白質 64.9g 脂質 62g 炭水化物 297.9g 食塩 9.2g	2444-kJ 8027kJ 蛋白質 66g 脂質 49.5g 炭水化物 313.7g 食塩 10.2g
	10	11	12	13	14	15	
朝食	食パン オムレツ 牛乳	レーズンロール 卵サラダ 牛乳	ご飯 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	食パン スクランブルエッグ 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	ロールパン マカロニサラダ 牛乳	ご飯 大根と揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯 鰯の竜田揚げ じゃがいもきんぴら 果物(白桃缶) すまし汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め ゆかりなます 果物(ミカン缶) 味噌汁	焼き鳥丼 大根の煮物 いちごムース 味噌汁	ご飯 ぶり大根 ほうれん草の辛子和え 果物(パイナップル) 味噌汁	ご飯 豚肉のうま煮 炒り豆腐 果物(黄桃缶) かきたま汁	エビピラフ ブロッコリーのツナサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ	ご飯 イワシの生姜煮 小松菜の炒め煮 果物(パイナップル) すまし汁
夕食	ご飯 鶏のネギ塩炒め 茄子の生姜醤油漬け 味噌汁 漬物(刻み高菜)	ご飯 タラのクリームソースかけ さつま芋サラダ コンソメスープ 昆布豆	ご飯 かに玉 餃子 中華スープ 金時豆	ご飯 手キンカツ じゃがいも洋風煮 コンソメスープ 漬物(さくら漬)	ご飯 鯖のみぞれ煮 チンゲン菜の土佐和え すまし汁 漬物(しば漬け)	ご飯 鮭じゃが 茄子の揚げ浸し コンソメスープ 漬物(刻み高菜)	ご飯 洋風オムレツ 15種素材のヘルシーサラダ コンソメスープ 漬物(刻み高菜)
	2444-kJ 8412kJ 蛋白質 70.6g 脂質 66.2g 炭水化物 229.7g 食塩 7.8g	2444-kJ 8069kJ 蛋白質 64.9g 脂質 56.8g 炭水化物 307.4g 食塩 7.4g	2444-kJ 7851kJ 蛋白質 61.8g 脂質 44.5g 炭水化物 317.1g 食塩 8.1g	2444-kJ 8280kJ 蛋白質 69.6g 脂質 62.1g 炭水化物 231g 食塩 8.3g	2444-kJ 7052kJ 蛋白質 61.3g 脂質 36.3g 炭水化物 287.5g 食塩 6.3g	2444-kJ 7857kJ 蛋白質 62.5g 脂質 51.4g 炭水化物 310.9g 食塩 7.2g	2444-kJ 7357kJ 蛋白質 59.8g 脂質 35.7g 炭水化物 307.7g 食塩 7.5g
	17	18	19	20	21	22	
朝食	食パン ポテトサラダ 牛乳	レーズンロール オムレツ 牛乳	ご飯 さつまいもの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	食パン 卵サラダ 牛乳	ご飯 蓮根そぼろ 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	ロールパン スクランブルエッグ 牛乳	ご飯 ひじき大豆煮 味噌汁 のり佃煮 ヨーグルト
昼食	ご飯 八宝菜 しゅうまい 果物(マンゴー) 中華スープ	ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト(オレンジソース) コンソメスープ	ご飯 タラのムニエル スパゲッティサラダ 果物(ミカン缶) コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 南瓜のいとこ煮 果物(白桃缶) 味噌汁	ご飯 鶏肉のうま煮 炒り豆腐 果物(黄桃缶) かきたま汁	エビピラフ ブロッコリーのツナサラダ 果物(バナナ) コンソメスープ	ご飯 イワシの生姜煮 小松菜の炒め煮 果物(パイナップル) すまし汁
夕食	ご飯 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 漬物(青かつば漬け)	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ 春雨サラダ 味噌汁 漬物(刻みたくあん)	ご飯 鶏のから揚げ 胡瓜の和え物 かきたま汁 漬物(しば漬け)	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐のかにあんかけ すまし汁 漬物(刻みたくあん)	ご飯 アジフライ ちくわ煮 味噌汁 金時豆	ご飯 筑前煮 卵の花 味噌汁 漬物(しば漬け)	ご飯 ぶりの蒲焼き 里芋鶏そぼろ煮 かきたま汁 昆布豆
	2444-kJ 8193kJ 蛋白質 64.5g 脂質 64.4g 炭水化物 228.6g 食塩 7.6g	2444-kJ 8454kJ 蛋白質 68.9g 脂質 61.9g 炭水化物 305.2g 食塩 9.7g	2444-kJ 8160kJ 蛋白質 66.8g 脂質 53.1g 炭水化物 307.8g 食塩 7g	2444-kJ 7853kJ 蛋白質 68.9g 脂質 44.8g 炭水化物 244.5g 食塩 8.9g	2444-kJ 7872kJ 蛋白質 59.3g 脂質 37.9g 炭水化物 334.7g 食塩 7.9g	2444-kJ 7809kJ 蛋白質 64.3g 脂質 56.5g 炭水化物 286g 食塩 10.5g	2444-kJ 7357kJ 蛋白質 70.8g 脂質 37.3g 炭水化物 305.9g 食塩 8.3g
	24	25	26	27	28	29	
朝食	食パン マカロニサラダ 牛乳	レーズンロール ポテトサラダ 牛乳	ご飯 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	食パン オムレツ 牛乳	ご飯 なすと厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト	ロールパン ポテトサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツとウィンナーのソーテー オレンジゼリー	ご飯 鯖の焼き漬け カブの煮物 果物(バナナ) 味噌汁	[ 共通料理 ] ★選択メニュー★ ほうれん草のおかか和え パイナップル すまし汁 [ A ] 親子丼 [ B ] 牛丼	ご飯 麻婆豆腐 ささみとブロッコリーの炒め物 ヨーグルト(ブルーベリーソース) 中華スープ	ご飯 アジの揚げ煮 里芋の煮付け 果物(パイナップル) すまし汁	わかめご飯(半量) お好み焼き うまい煮の煮物 果物(ミカン缶) 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の煮物 味噌汁 ふりかけ ヨーグルト
夕食	ご飯 ふくさ卵 コロッケ 味噌汁 漬物(しば漬け)	ご飯 肉団子の豚豚風 大学芋 ワンタンスープ とうろく豆	ご飯 鯖の生姜煮 じゃがいものおかか煮 味噌汁 漬物(刻み高菜)	ご飯 タラの野菜あんかけ 野菜の大豆煮 味噌汁 漬物(刻みたくあん)	ご飯 鶏肉のトマト煮 10種のサラダ コンソメスープ 金時豆	ご飯 豚肉とじゃが芋の照り煮 炒り豆腐 味噌汁 漬物(さくら漬)	ご飯 タラのちゃんちゃん焼き 豆腐 かきたま汁 漬物(しば漬け)
	2444-kJ 8578kJ 蛋白質 60.5g 脂質 61.6g 炭水化物 260.8g 食塩 8.8g	2444-kJ 8025kJ 蛋白質 59.1g 脂質 47.4g 炭水化物 334.2g 食塩 6.6g	2444-kJ 7271kJ 蛋白質 69.1g 脂質 34.7g 炭水化物 297g 食塩 8.5g	2444-kJ 7802kJ 蛋白質 76.3g 脂質 39.5g 炭水化物 237.8g 食塩 7.9g	2444-kJ 7705kJ 蛋白質 67.3g 脂質 35.3g 炭水化物 325g 食塩 6.3g	2444-kJ 7527kJ 蛋白質 61.9g 脂質 48.9g 炭水化物 287.4g 食塩 9g	2444-kJ 7738kJ 蛋白質 56.8g 脂質 50g 炭水化物 239.9g 食塩 7.4g

エネルギー:1895kcal 蛋白質:65.4g 脂質:49g 塩分:8.1g