

IV. 参考資料

〇〇 献立表 〇〇 [常食]							
区分	2024年6月1日(土)	2024年6月2日(日)	2024年6月3日(月)	2024年6月4日(火)	2024年6月5日(水)	2024年6月6日(木)	2024年6月7日(金)
朝食	ごはん さつま芋みそ汁 京風五目豆腐 もやしの炒め物 漬物	ごはん キャベツのみそ汁 えびつみれ煮 冷や奴 漬物	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ミートボール煮 チンゲン菜胡麻和え 漬物	ごはん じゃが芋みそ汁 オムレツ ブロッコリー炒め べったら漬け	ごはん なめこのみそ汁 ウインナー炒め 法蓮草のお浸し のり佃煮	ごはん ワカメと麩のみそ汁 えび茶巾 スナップえんどう炒め 漬物	ごはん えのきみそ汁 温泉たまご 春菊ともやしの和え物 しそ昆布
昼食	赤飯 カレイの西京焼き 茶わん蒸し オクラと長芋のポン酢 和え 奈良漬 そうめん汁	ごはん 豚カツおろしだれ 小松菜煮びたし 胡瓜とシラの酢の物 黄桃缶 玉葱と麩のみそ汁	ごはん 鮭のソテー 醤油風味 ひじき煮 春雨の酢の物 パイン缶 もやしみそ汁	ごはん 鶏の柚子ソースがけ 高野豆腐の含め煮 オクラサラダ みかん 若竹汁	ごはん カレイの香草焼き 五目大豆煮 ゴママヨネーズ和え バナナ 春雨スープ	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ がんも煮 ブロッコリー辛子和え 洋ナシ しめじみそ汁	ごはん 鶏の照り焼き チンゲン菜煮浸し アスパラサラダ 黄桃缶 茄子のみそ汁
おやつ	白桃羹 牛乳(低脂肪)	どら焼き 牛乳(低脂肪)	マンゴープリン りんごジュース	ココア蒸しパン 牛乳(低脂肪)	黒糖まんじゅう 牛乳(低脂肪)	抹茶水ようかん 牛乳(低脂肪)	ソフトクレープ 牛乳(低脂肪)
夕食	麦ご飯 鶏肉のオニオンソース 焼き 茄子と厚揚げの煮物 ポテトサラダ しめじみそ汁	麦ご飯 アジ煮付け にらの卵とじ ｽｯﾌﾟとささ身の和え 物 里芋のみそ汁	麦ご飯 牛肉の大葉炒め 里芋と蓮根の味噌煮 梅マヨサラダ 卵豆腐の清汁	麦ご飯 さわらの蒲焼 茄子のひき肉炒め 胡瓜とワカメの酢の物 えのきみそ汁	麦ご飯 和風ハンバーグ マカロニナポリタン もやしの酢の物 さつま芋みそ汁	麦ご飯 八宝菜 かんころ煮 さつま芋サラダ 卵スープ	麦ご飯 太刀魚じぶ煮 じゃが芋金平 胡瓜と大葉のごま酢和 え キャベツと油揚げのみ そ汁
摂取量	1人1日 ¹⁾ :1404 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂 質 : 25.6 g 炭水化物 : 233.4 g 塩 分 : 9.0 g	1人1日 ¹⁾ :1412 kcal 蛋白質 : 62.9 g 脂 質 : 23.6 g 炭水化物 : 243.3 g 塩 分 : 8.6 g	1人1日 ¹⁾ :1402 kcal 蛋白質 : 57.1 g 脂 質 : 26.8 g 炭水化物 : 238.4 g 塩 分 : 8.0 g	1人1日 ¹⁾ :1393 kcal 蛋白質 : 62.4 g 脂 質 : 29.0 g 炭水化物 : 230.7 g 塩 分 : 7.5 g	1人1日 ¹⁾ :1417 kcal 蛋白質 : 62.1 g 脂 質 : 27.8 g 炭水化物 : 238.4 g 塩 分 : 6.7 g	1人1日 ¹⁾ :1399 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂 質 : 27.0 g 炭水化物 : 232.1 g 塩 分 : 7.8 g	1人1日 ¹⁾ :1411 kcal 蛋白質 : 64.1 g 脂 質 : 32.8 g 炭水化物 : 222.0 g 塩 分 : 8.0 g