

[IMS]揭示用献立表

[老]常菜食1600（Aメニュー）

日付	令和08年07月01日(水)	令和08年07月02日(木)	令和08年07月03日(金)	令和08年07月04日(土)	令和08年07月05日(日)	令和08年07月06日(月)	令和08年07月07日(火)
朝食	ご飯 ***** 京風たまご焼き 白菜とカニカマの煮物 ジョア	ご飯 ***** 豆乳がんもの煮物 小松菜の卵炒め ジョア	ご飯 ***** ミートボール甘酢 青菜と鶏ほぐしの含め煮 ジョア	ご飯 ***** さわらの西京焼き 金平大根 ジョア	ご飯 ***** 若鶏の味噌焼き じゃが芋の炒め煮 ジョア	ご飯 ***** ホッケの塩焼き ほうれん草と人参の煮浸し ジョア	ご飯 ***** 旬彩焼き ジャーマンポテト ジョア
昼食	ご飯 さばの味噌煮 オクラと湯葉のお浸し すまし汁 汁具(小松菜)	カレーうどん 小松菜のごま和え デザートムース(ぶどう)	ご飯 トンテキ 大根なます コンソメスープ 汁具(白菜)	ご飯 チキンカレー コールスロー コンソメスープ 汁具(ほうれん草)	ご飯 親子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 鶏肉の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁 汁具(小松菜)	そうめん お星さまコロッケ 果物(メロン)
おやつ	フルーツゼリー りんご	40gベジたべるあっさりサラダ味	黒糖カステラサンド ミニサラダしお味	星食べよ(しお味)	フルーツゼリー ピーチ	マンゴープリン	七タミルクムース
夕食	ご飯 タンドリーチキン 大根とツナの炒め煮 コンポート	ご飯 さわらのみりん焼き ほうれん草の中華炒め つぼ漬け	ご飯 鶏肉とキャベツの旨塩炒め ブロッコリーとカニカマの炒め物 コンポート	ご飯 厚揚げの中華煮 カリフラワーとカニカマのソテー コンポート	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 大根と人参の炒め煮 コンポート	ご飯 トマトハンバーグ マッシュポテト コンポート	ご飯 赤魚の塩麴焼き 大根のカニカマあん さくら大根
一日合計	エネルギー 1616 kcal 水分 1084.5 g 蛋白質 68.8 g 脂質 46.8 g 食塩 4.75 g	エネルギー 1555 kcal 水分 1041.4 g 蛋白質 51.2 g 脂質 53.2 g 食塩 4.27 g	エネルギー 1691 kcal 水分 1060.6 g 蛋白質 78.2 g 脂質 54.2 g 食塩 5.41 g	エネルギー 1614 kcal 水分 981.7 g 蛋白質 74.8 g 脂質 46.4 g 食塩 5.72 g	エネルギー 1662 kcal 水分 1052.7 g 蛋白質 73.0 g 脂質 48.1 g 食塩 5.17 g	エネルギー 1617 kcal 水分 907.5 g 蛋白質 61.6 g 脂質 50.5 g 食塩 4.97 g	エネルギー 1585 kcal 水分 1055.1 g 蛋白質 59.7 g 脂質 45.8 g 食塩 4.53 g
日付	令和08年07月08日(水)	令和08年07月09日(木)	令和08年07月10日(金)	令和08年07月11日(土)	令和08年07月12日(日)	令和08年07月13日(月)	令和08年07月14日(火)
朝食	ご飯 ***** 豆腐のひじき煮 鶏肉とキャベツの炒め物 ジョア	ご飯 ***** がんもの煮物 肉野菜炒め ジョア	ご飯 ***** 赤魚の粕漬け焼き じゃが芋のカレー炒め ジョア	ご飯 ***** 肉詰めいなり 青梗菜の炒め物 ジョア	ご飯 ***** 厚焼きたまご 人参とツナの金平 ジョア	ご飯 ***** ぶりのみぞれ煮 ほうれん草とカニカマの煮浸し ジョア	ご飯 ***** ミートボールナポリタン 菜の花の炒め物 ジョア
昼食	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 汁具(白菜)	ご飯 ホッケの漬け焼き ゆず入り大根サラダ 味噌汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 若鶏のチリソース煮 キャベツとツナの和え物 味噌汁 汁具(白菜)	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ すまし汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 チキンカレー コールスロー コンソメスープ 汁具(ほうれん草)	ご飯 鶏肉のみそ焼き 菜の花のお浸し すまし汁 汁具(白菜)	ご飯 鶏肉の塩麴焼き ゆず入り大根サラダ 味噌汁 汁具(小松菜)
おやつ	誕生日ケーキ(メロン)	レモンパウンドケーキ	メロンのパウムクーヘン	パウンドケーキ(白桃)	和みのひとさじ 黒みつ	58g 無限エビ 羊羹カステラ	白い風船 コクうまミルククー 45g 紀州の梅あげ
夕食	ご飯 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 コンポート	ご飯 高野豆腐の卵とじ 青菜と海老の煮浸し コンポート	ご飯 豆腐のひき肉あんかけ ほうれん草の中華炒め コンポート	ご飯 中華風うま煮 カリフラワーのソテー コンポート	ご飯 豚大根 小松菜の炒め煮 コンポート	ご飯 トマトハンバーグ 里芋のそぼろあんかけ コンポート	ご飯 ホッケの漬け焼き ウインナーとほうれん草のソテー コンポート
一日合計	エネルギー 1772 kcal 水分 1001.1 g 蛋白質 68.2 g 脂質 57.9 g 食塩 5.76 g	エネルギー 1531 kcal 水分 995.5 g 蛋白質 69.7 g 脂質 48.0 g 食塩 5.22 g	エネルギー 1571 kcal 水分 923.6 g 蛋白質 79.8 g 脂質 34.6 g 食塩 5.41 g	エネルギー 1686 kcal 水分 1051.9 g 蛋白質 64.8 g 脂質 52.5 g 食塩 5.29 g	エネルギー 1708 kcal 水分 1008.4 g 蛋白質 71.1 g 脂質 58.9 g 食塩 5.56 g	エネルギー 1652 kcal 水分 922.3 g 蛋白質 65.1 g 脂質 46.3 g 食塩 5.08 g	エネルギー 1686 kcal 水分 982.3 g 蛋白質 68.8 g 脂質 56.9 g 食塩 5.22 g
日付	令和08年07月15日(水)	令和08年07月16日(木)	令和08年07月17日(金)	令和08年07月18日(土)	令和08年07月19日(日)	令和08年07月20日(月)	令和08年07月21日(火)
朝食	ご飯 ***** 豆乳がんもの煮物 小松菜の卵炒め ジョア	ご飯 ***** 京風たまご焼き 白菜とカニカマの煮物 ジョア	ご飯 ***** さわらの西京焼き 金平大根 ジョア	ご飯 ***** ミートボール甘酢 青菜と鶏ほぐしの含め煮 ジョア	ご飯 ***** 若鶏の味噌焼き じゃが芋の炒め煮 ジョア	ご飯 ***** 旬彩焼き ジャーマンポテト ジョア	ご飯 ***** ホッケの塩焼き ほうれん草と人参の煮浸し ジョア
昼食	ご飯 さわらのみりん焼き 里芋のたらこ和え 味噌汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 さばの味噌煮 大根なます すまし汁 汁具(小松菜)	ご飯 酢鶏 春雨サラダ すまし汁 汁具(白菜)	ご飯 肉じゃが キャベツとツナの和え物 味噌汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 エビと野菜の炒め煮 ほうれん草の二色和え すまし汁 汁具(白菜)	ご飯 天ぷら 菜の花の湯葉和え 味噌汁A 汁具(ほうれん草)	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ 汁具(小松菜)
おやつ	和みのひとさじ くるごま	40gベジたべるあっさりサラダ味	黒糖カステラサンド ミニサラダしお味	星食べよ(しお味)	和みのひとさじ 黒みつ	抹茶プリンCa	羊羹カステラ
夕食	ご飯 豚ナスまるやか味噌炒め はんぺん煮 コンポート	ご飯 南瓜シチュー 青梗菜の炒め物 コンポート	ご飯 キーマカレー マッシュポテト コンポート	ご飯 鶏肉の卵炒め 青梗菜と人参の炒め煮 コンポート	ご飯 鶏肉とキャベツの旨塩炒め たまごのソテー コンポート	ご飯 茄子の肉みそ炒め 大根のカニカマあん コンポート	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋のバター煮 コンポート
一日合計	エネルギー 1666 kcal 水分 1034.8 g 蛋白質 70.3 g 脂質 47.8 g 食塩 5.17 g	エネルギー 1700 kcal 水分 1076.6 g 蛋白質 72.2 g 脂質 59.4 g 食塩 5.88 g	エネルギー 1621 kcal 水分 1005.0 g 蛋白質 67.2 g 脂質 40.1 g 食塩 5.37 g	エネルギー 1694 kcal 水分 948.2 g 蛋白質 69.3 g 脂質 56.0 g 食塩 5.38 g	エネルギー 1668 kcal 水分 1027.5 g 蛋白質 85.9 g 脂質 42.7 g 食塩 5.83 g	エネルギー 1624 kcal 水分 1026.4 g 蛋白質 67.4 g 脂質 36.3 g 食塩 4.78 g	エネルギー 1613 kcal 水分 972.5 g 蛋白質 66.0 g 脂質 38.3 g 食塩 5.07 g
日付	令和08年07月22日(水)	令和08年07月23日(木)	令和08年07月24日(金)	令和08年07月25日(土)	令和08年07月26日(日)	令和08年07月27日(月)	令和08年07月28日(火)
朝食	ご飯 ***** がんもの煮物 肉野菜炒め ジョア	ご飯 ***** 豆腐のひじき煮 鶏肉とキャベツの炒め物 ジョア	ご飯 ***** 肉詰めいなり 青梗菜の炒め物 ジョア	ご飯 ***** 赤魚の粕漬け焼き じゃが芋のカレー炒め ジョア	ご飯 ***** 厚焼きたまご 人参とツナの金平 ジョア	ご飯 ***** ぶりのみぞれ煮 ほうれん草とカニカマの煮浸し ジョア	ご飯 ***** ミートボールナポリタン 菜の花の炒め物 ジョア
昼食	ご飯 かますの漬け焼き 里芋のマヨネーズ和え 味噌汁 汁具(白菜)	ご飯 豚肉のブルコギ風 菜の花のお浸し すまし汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 エビと卵の炒め物 さつま芋の白和え コンソメスープ 汁具(小松菜)	ご飯 若鶏のチリソース煮 ほうれん草の二色和え 味噌汁 汁具(白菜)	ご飯 ハッシュドビーフ かぼちゃサラダ コンソメスープ 汁具(ほうれん草)	うな井 鶏しんじょうとがんもの煮物 さくら大根 味噌汁A 汁具(白菜)	白身魚の漬け焼き 里芋のたらこ和え 味噌汁 汁具(ほうれん草)
おやつ	星食べよ(しお味)	クックダッセホワイトチョコ クックダッセチョコレート	和みのひとさじ チョコ	48gさやえんどうしお味ミニ4	和みのひとさじ 黒みつ	おほぎ(きなこ・あんこ)	白い風船 コクうまミルククー 45g 紀州の梅あげ
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の炒め煮 コンポート	ご飯 赤魚の塩麴焼き さつま揚げの煮物 コンポート	ご飯 ポークカレー ブロッコリーのコンソメ炒め コンポート	ご飯 回鍋肉 ジャガイモのケチャップ炒め コンポート	ご飯 八宝菜 大根のそぼろ煮 コンポート	ご飯 鮭の塩焼き ウインナーとほうれん草のソテー コンポート	ご飯 キーマカレー マッシュポテト風 コンポート
一日合計	エネルギー 1777 kcal 水分 1018.9 g 蛋白質 71.8 g 脂質 64.8 g 食塩 5.21 g	エネルギー 1705 kcal 水分 1010.7 g 蛋白質 74.5 g 脂質 55.1 g 食塩 5.67 g	エネルギー 1824 kcal 水分 1040.4 g 蛋白質 76.1 g 脂質 67.4 g 食塩 5.76 g	エネルギー 1780 kcal 水分 953.4 g 蛋白質 85.6 g 脂質 55.6 g 食塩 5.26 g	エネルギー 1716 kcal 水分 1038.2 g 蛋白質 81.0 g 脂質 47.1 g 食塩 5.53 g	エネルギー 1678 kcal 水分 983.0 g 蛋白質 69.9 g 脂質 50.5 g 食塩 5.40 g	エネルギー 1482 kcal 水分 990.5 g 蛋白質 64.3 g 脂質 32.8 g 食塩 4.86 g
日付	令和08年07月29日(水)	令和08年07月30日(木)	令和08年07月31日(金)	月 間 平 均			
朝食	ご飯 ***** 豆乳がんもの煮物 小松菜の卵炒め ジョア	ご飯 ***** 京風たまご焼き 白菜とカニカマの煮物 ジョア	ご飯 ***** さわらの西京焼き 金平大根 ジョア				朝食 エネルギー 461 kcal 水分 328.7 g 蛋白質 17.0 g 脂質 8.6 g 食塩 1.46 g
昼食	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草二色和え 味噌汁 汁具(白菜)	ご飯 さばの味噌煮 オクラと湯葉のお浸し すまし汁 汁具(小松菜)	ご飯 チキンカレー コールスロー コンソメスープ 汁具(ほうれん草)				昼食 エネルギー 637 kcal 水分 374.9 g 蛋白質 31.3 g 脂質 22.4 g 食塩 2.33 g
おやつ	和みのひとさじ くるごま	40gベジたべるあっさりサラダ味	黒糖カステラサンド ミニサラダしお味				
夕食	ご飯 さわらのみりん焼き ほうれん草の中華炒め コンポート	ご飯 タンドリーチキン 大根とツナの炒め煮 コンポート	ご飯 厚揚げの中華煮 カリフラワーとカニカマのソテー コンポート				夕食 エネルギー 562 kcal 水分 304.7 g 蛋白質 22.4 g 脂質 18.9 g 食塩 1.46 g
一日合計	エネルギー 1708 kcal 水分 1044.6 g 蛋白質 66.3 g 脂質 59.4 g 食塩 4.63 g	エネルギー 1623 kcal 水分 1036.0 g 蛋白質 69.3 g 脂質 49.6 g 食塩 4.91 g	エネルギー 1642 kcal 水分 981.7 g 蛋白質 80.8 g 脂質 45.4 g 食塩 5.74 g				合計 エネルギー 1660 kcal 水分 1008.3 g 蛋白質 70.7 g 脂質 49.9 g 食塩 5.25 g

献立内容は変更になる場合があります。

イムスケアふじみの 栄養科