

[IMS]揭示用献立表

[老]常菜食1600（Aメニュー）

日付	令和08年08月01日(土)	令和08年08月02日(日)	令和08年08月03日(月)	令和08年08月04日(火)	令和08年08月05日(水)	令和08年08月06日(木)	令和08年08月07日(金)
朝 食	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	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
昼 食	ご飯 トンテキ 大根なます コンソメスープ 汁具(白菜)	ご飯 親子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 赤魚の塩麴焼き マカロニサラダ すまし汁 汁具(小松菜)	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)	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 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 麻婆豆腐 さつま芋サラダ 果物(バナナ) 中華スープA
おやつ	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	星食べよ(しお味)	クックタツセホワイトチョコ クックタツセチョコレート	デザートムース(バナナ)
夕 食	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 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 蒸し鶏の葱ソースがけ 大根のカニカマあん 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 高野豆腐の卵とじ 青菜と海老の煮浸し コンポート	ご飯 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 コンポート	ご飯 中華風うま煮 カリフラワーのソテー つぼ漬け
一日合計	エネルギー 1664 kcal 水分 1060.6 g 蛋白質 72.2 g 脂質 55.2 g 食塩 5.39 g	エネルギー 1698 kcal 水分 1082.0 g 蛋白質 78.0 g 脂質 48.6 g 食塩 5.24 g	エネルギー 1729 kcal 水分 965.8 g 蛋白質 70.5 g 脂質 55.2 g 食塩 4.70 g	エネルギー 1667 kcal 水分 907.5 g 蛋白質 62.1 g 脂質 51.3 g 食塩 5.07 g	エネルギー 1567 kcal 水分 995.5 g 蛋白質 69.9 g 脂質 50.0 g 食塩 5.37 g	エネルギー 1749 kcal 水分 1001.1 g 蛋白質 67.8 g 脂質 57.8 g 食塩 5.66 g	エネルギー 1736 kcal 水分 1094.6 g 蛋白質 53.8 g 脂質 49.0 g 食塩 4.94 g
日付	令和08年08月08日(土)	令和08年08月09日(日)	令和08年08月10日(月)	令和08年08月11日(火)	令和08年08月12日(水)	令和08年08月13日(木)	令和08年08月14日(金)
朝 食	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 ***** ミートボールナポリタン 菜の花の炒め物 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 ***** 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
昼 食	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 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 鶏肉の塩麴焼き ゆず入り大根サラダ 味噌汁 汁具(小松菜)	ご飯 胡麻味噌イワシ ひじきの煮物 つぼ漬け	ご飯 さばの味噌煮 大根なます すまし汁 汁具(小松菜)	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 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)
おやつ	48g さやえんどうしお味ミニ4	和みのひとさじ 黒みつ	58g 無限エビ 羊羹カステラ	富士山ゼリー	フルーツゼリー りんご	40g ペジタべるあっさりサラダ味 ミニサラダしお味	黒糖カステラサンド ミニサラダしお味
夕 食	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 豚大根 小松菜の炒め煮 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	ご飯 鶏肉のみそ焼き 菜の花のお浸し 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 豚ナスまろやか味噌炒め はんぺん煮 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
一日合計	エネルギー 1586 kcal 水分 923.6 g 蛋白質 81.3 g 脂質 36.4 g 食塩 5.41 g	エネルギー 1727 kcal 水分 1042.4 g 蛋白質 68.4 g 脂質 60.6 g 食塩 6.25 g	エネルギー 1716 kcal 水分 982.3 g 蛋白質 69.2 g 脂質 57.2 g 食塩 5.26 g	エネルギー 1556 kcal 水分 1075.3 g 蛋白質 63.6 g 脂質 39.5 g 食塩 5.46 g	エネルギー 1694 kcal 水分 1125.1 g 蛋白質 71.7 g 脂質 56.6 g 食塩 5.72 g	エネルギー 1639 kcal 水分 1003.8 g 蛋白質 65.8 g 脂質 49.6 g 食塩 5.27 g	エネルギー 1723 kcal 水分 948.2 g 蛋白質 75.3 g 脂質 55.0 g 食塩 5.40 g
日付	令和08年08月15日(土)	令和08年08月16日(日)	令和08年08月17日(月)	令和08年08月18日(火)	令和08年08月19日(水)	令和08年08月20日(木)	令和08年08月21日(金)
朝 食	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	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
昼 食	ご飯 酢鶏 春雨サラダ すまし汁 汁具(白菜)	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 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)	ご飯 茄子の肉みそ炒め 春雨の酢の物 すまし汁 汁具(ほうれん草)	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 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 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)
おやつ	星食べよ(しお味)	野菜ゼリー	お好み焼き	枝豆プリン	焼きじゃが	コーンポタージュ おかき	野菜せんべい
夕 食	ご飯 キーマカレー マッシュポテト 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 麻婆豆腐 さつま芋のバター煮 コンポート	ご飯 鶏肉のくわ焼き 大根のカニカマあん 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 豚肉の生姜焼き 小松菜の炒め煮 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
一日合計	エネルギー 1594 kcal 水分 1005.0 g 蛋白質 61.2 g 脂質 41.1 g 食塩 5.35 g	エネルギー 1627 kcal 水分 1071.2 g 蛋白質 88.5 g 脂質 42.2 g 食塩 5.89 g	エネルギー 1565 kcal 水分 972.5 g 蛋白質 65.5 g 脂質 37.5 g 食塩 4.97 g	エネルギー 1777 kcal 水分 1042.0 g 蛋白質 70.2 g 脂質 59.4 g 食塩 5.67 g	エネルギー 1670 kcal 水分 1010.7 g 蛋白質 73.9 g 脂質 53.3 g 食塩 5.80 g	エネルギー 1778 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 1781 kcal 水分 953.4 g 蛋白質 85.6 g 脂質 55.6 g 食塩 5.26 g
日付	令和08年08月22日(土)	令和08年08月23日(日)	令和08年08月24日(月)	令和08年08月25日(火)	令和08年08月26日(水)	令和08年08月27日(木)	令和08年08月28日(金)
朝 食	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 ***** ミートボールナポリタン 菜の花の炒め物 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 ***** 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
昼 食	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 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)	ご飯 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)	ご飯 トマトハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ 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 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 トンテキ 大根なます コンソメスープ 汁具(白菜)
おやつ	ハバロリア(かぼちゃ)	和みのひとさじ チョコ	58g 無限エビ 羊羹カステラ	白い風船 コクうまミルクリー 45g 紀州の梅あげ	フルーツゼリー りんご	40g ペジタ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 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 八宝菜 大根のそぼろ煮 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	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 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 コンポート	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
一日合計	エネルギー 1649 kcal 水分 1093.4 g 蛋白質 70.7 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g	エネルギー 1717 kcal 水分 1040.2 g 蛋白質 81.0 g 脂質 49.1 g 食塩 5.53 g	エネルギー 1513 kcal 水分 991.8 g 蛋白質 64.7 g 脂質 33.1 g 食塩 4.95 g	エネルギー 1626 kcal 水分 904.9 g 蛋白質 63.1 g 脂質 47.9 g 食塩 5.65 g	エネルギー 1617 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 1681 kcal 水分 1013.6 g 蛋白質 61.8 g 脂質 61.2 g 食塩 4.73 g	エネルギー 1692 kcal 水分 1060.6 g 蛋白質 78.2 g 脂質 54.2 g 食塩 5.41 g
日付	令和08年08月29日(土)	令和08年08月30日(日)	令和08年08月31日(月)	月 間 平 均			
朝 食	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				朝 食 エネルギー 459 kcal 水分 326.7 g 蛋白質 17.2 g 脂質 8.4 g 食塩 1.46 g
昼 食	ご飯 豚バラ炒め フレンチサラダ すまし汁A 汁具(つみれ・青葱)	ご飯 親子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 汁具(ほうれん草)	けんちんうどん 野菜の白和え デザートムース(オレンジ)				昼 食 エネルギー 634 kcal 水分 382.4 g 蛋白質 29.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.37 g
おやつ	星食べよ(しお味)	和みのひとさじ 黒みつ	フルーツゼリー ビーチ				
夕 食	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 鶏肉の生姜焼き マッシュポテト コンポート				夕 食 エネルギー 573 kcal 水分 310.4 g 蛋白質 23.0 g 脂質 20.0 g 食塩 1.49 g
一日合計	エネルギー 1640 kcal 水分 1012.9 g 蛋白質 56.2 g 脂質 57.5 g 食塩 5.17 g	エネルギー 1698 kcal 水分 1082.0 g 蛋白質 78.0 g 脂質 48.6 g 食塩 5.24 g	エネルギー 1550 kcal 水分 1038.4 g 蛋白質 52.2 g 脂質 50.0 g 食塩 4.42 g				合 計 エネルギー 1665 kcal 水分 1019.5 g 蛋白質 69.7 g 脂質 50.9 g 食塩 5.31 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