

掲示用献立表

[老]常菜食1600（Aメニュー）

日付	令和08年10月01日(木)	令和08年10月02日(金)	令和08年10月03日(土)	令和08年10月04日(日)	令和08年10月05日(月)	令和08年10月06日(火)	令和08年10月07日(水)
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 ***** 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 ***** 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
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 マスの南蛮漬け ごま豆腐 つぼ漬け 味噌汁A	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 鶏肉のみそ焼き 菜の花のお浸し すまし汁 汁具(白菜)	ご飯 さばの味噌煮 大根なます すまし汁 汁具(小松菜)
おやつ	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	りんごのおやき	ぶどうムース	手作りぶどうゼリー	りんごムース
夕食	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 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 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 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 南瓜シチュー 青梗菜の炒め物 コンポート
一日合計	エネルギー 1749 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 57.8 g 鉄 4.9 mg 食塩 5.76 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 47.4 g 鉄 5.6 mg 食塩 4.80 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 36.4 g 鉄 4.5 mg 食塩 5.41 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 61.9 g 鉄 11.4 mg 食塩 6.20 g	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 58.8 g 鉄 5.5 mg 食塩 5.37 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 43.6 g 鉄 4.1 mg 食塩 4.94 g	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 61.2 g 鉄 12.8 mg 食塩 5.94 g
日付	令和08年10月08日(木)	令和08年10月09日(金)	令和08年10月10日(土)	令和08年10月11日(日)	令和08年10月12日(月)	令和08年10月13日(火)	令和08年10月14日(水)
朝食	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	ご飯 ***** 豆腐のひじき煮 鶏肉とキャベツの炒め物 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 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 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)	なめこおろしそば さつま天・磯部竹輪天 さくら大根 味わいりんご	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)
おやつ	りんごプリン	手作り青りんごゼリー	マロンムース	和みのひとさじ 黒みつ	フルーツゼリー ビーチ	羊羹カステラ	星食べよ(しお味)
夕食	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	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
一日合計	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 48.2 g 鉄 8.7 mg 食塩 5.13 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 54.0 g 鉄 5.7 mg 食塩 5.27 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 45.7 g 鉄 4.8 mg 食塩 5.32 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 85.9 g 脂質 42.7 g 鉄 5.1 mg 食塩 5.83 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 45.8 g 鉄 5.1 mg 食塩 5.53 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 47.2 g 鉄 11.4 mg 食塩 4.25 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 53.3 g 鉄 5.3 mg 食塩 5.80 g
日付	令和08年10月15日(木)	令和08年10月16日(金)	令和08年10月17日(土)	令和08年10月18日(日)	令和08年10月19日(月)	令和08年10月20日(火)	令和08年10月21日(水)
朝食	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 ***** 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
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 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 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 スパゲティーサラダ 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)
おやつ	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	プリン	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	白い風船 コクラまミルククリー 45g 紀州の梅あげ	フルーツゼリー りんご
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 回鍋肉 ジャガイモのケチャップ炒め 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 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
一日合計	エネルギー 1814 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 66.6 g 鉄 4.0 mg 食塩 5.08 g	エネルギー 1769 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 53.3 g 鉄 4.9 mg 食塩 5.12 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 53.9 g 鉄 13.6 mg 食塩 6.58 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 81.0 g 脂質 47.1 g 鉄 5.3 mg 食塩 5.53 g	エネルギー 1512 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 33.1 g 鉄 12.3 mg 食塩 4.90 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 47.9 g 鉄 4.0 mg 食塩 5.65 g	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 55.1 g 鉄 6.0 mg 食塩 5.28 g
日付	令和08年10月22日(木)	令和08年10月23日(金)	令和08年10月24日(土)	令和08年10月25日(日)	令和08年10月26日(月)	令和08年10月27日(火)	令和08年10月28日(水)
朝食	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	ご飯 ***** 豆腐のひじき煮 鶏肉とキャベツの炒め物 ジョア
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 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)	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 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)
おやつ	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	フルーツゼリー ビーチ	抹茶プリンCa	星食べよ(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 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 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 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 コンポート
一日合計	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 61.2 g 鉄 6.7 mg 食塩 4.73 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 54.2 g 鉄 11.8 mg 食塩 5.41 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 48.1 g 鉄 5.6 mg 食塩 6.41 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 48.6 g 鉄 5.6 mg 食塩 5.24 g	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 50.5 g 鉄 5.2 mg 食塩 5.00 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 55.2 g 鉄 4.5 mg 食塩 4.70 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 56.0 g 鉄 4.9 mg 食塩 5.79 g
日付	令和08年10月29日(木)	令和08年10月30日(金)	令和08年10月31日(土)	月 間 平 均			
朝食	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				朝食 エネルギー 460 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 8.4 g 鉄 3.1 mg 食塩 1.48 g
昼食	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)	ナポリタン かぼちゃサラダ 味わいりんご				昼食 エネルギー 644 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 22.9 g 鉄 2.1 mg 食塩 2.4 g
おやつ	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	プリン	ババロリア(かぼちゃ)				
夕食	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				夕食 エネルギー 571 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.7 g 鉄 1.7 mg 食塩 1.53 g
一日合計	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 51.7 g 鉄 14.1 mg 食塩 5.24 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 79.8 g 脂質 34.1 g 鉄 4.5 mg 食塩 5.27 g	エネルギー 1684 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 57.3 g 鉄 5.0 mg 食塩 5.97 g				合計 エネルギー 1675 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 50.9 g 鉄 6.9 mg 食塩 5.40 g

献立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