掲示用献立表

[老]常菜食1600（ A メニュー ）

日付	令和08年11月01日(日)	令和08年11月02日(月)	令和08年11月03日(火)	令和08年11月04日(水)	令和08年11月05日(木)	令和08年11月06日(金)	令和08年11月07日(土)
朝食	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(トマトソース) 菜の花の炒め物 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 ＊＊＊＊＊ 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
昼食	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 鶏肉の塩麹焼き ゆず入り大根サラダ 味噌汁 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 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)	けんちんうどん 野菜の白和え デザートムース(オレンジ)
おやつ	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 コクうまミルククリー 45g 紀州の梅あげ	和みのひとさじ くろごま	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)
夕食	ご飯 豚大根 小松菜の炒め煮 コンポート	ご飯 グリルハンバーグ(トマト) 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	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 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 マッシュポテト風 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1709 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 60.6 g 鉄 11.5 mg 食塩 6.23 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1635 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 46.3 g 鉄 4.1 mg 食塩 5.16 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 56.9 g 鉄 5.5 mg 食塩 5.21 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1649 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 47.8 g 鉄 6.2 mg 食塩 5.15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1683 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 59.4 g 鉄 12.8 mg 食塩 5.96 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 40.1 g 鉄 4.8 mg 食塩 5.45 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 50.1 g 鉄 4.8 mg 食塩 5.10 g

日付	令和08年11月08日(日)	令和08年11月09日(月)	令和08年11月10日(火)	令和08年11月11日(水)	令和08年11月12日(木)	令和08年11月13日(金)	令和08年11月14日(土)
朝食	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 ＊＊＊＊＊ 6種具材ひじき煮(豆腐入り) 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
昼食	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 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 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 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 豚肉のプルコギ風 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 若鶏の甘辛チリ煮込み ほうれん草の二色和え 味噌汁 汁具(白菜)
おやつ	紅茶バウムクーヘン	紅茶ケーキ	ロールケーキ ティラミス	コーヒーゼリー	ほうじ茶プリン	カフェオレムース	シルキーコッタ ほうじ茶味
夕食	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 鶏肉のくわ焼き 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	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の炒め煮 コンポート	ご飯 赤魚の塩麹焼き 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
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1656 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 47.0 g 鉄 5.0 mg 食塩 5.87 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1742 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 57.6 g 鉄 11.0 mg 食塩 4.55 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1673 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 49.3 g 鉄 5.0 mg 食塩 5.55 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1806 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 65.7 g 鉄 4.0 mg 食塩 5.08 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1683 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 52.8 g 鉄 5.3 mg 食塩 5.81 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1695 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 54.1 g 鉄 13.6 mg 食塩 6.54 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1823 kcal 蛋白質 82.6 g 脂質 56.7 g 鉄 4.9 mg 食塩 5.18 g

日付	令和08年11月15日(日)	令和08年11月16日(月)	令和08年11月17日(火)	令和08年11月18日(水)	令和08年11月19日(木)	令和08年11月20日(金)	令和08年11月21日(土)
朝食	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(トマトソース) 菜の花の炒め物 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 ＊＊＊＊＊ 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
昼食	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 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 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 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 さわらの柚庵焼き 金平ごぼう 果物 味噌汁A	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 豚肉のスタミナ炒め 大根なます コンソメスープ 汁具(白菜)
おやつ	フルーツゼリー ピーチ	58g 無限エビ 羊羹カステラ	白い風船 コクうまミルククリー 45g 紀州の梅あげ	和みのひとさじ くろごま	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)
夕食	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	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	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1664 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 46.6 g 鉄 5.3 mg 食塩 5.44 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1637 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.2 g 鉄 4.0 mg 食塩 5.67 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1465 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 32.8 g 鉄 12.3 mg 食塩 4.84 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1693 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 59.4 g 鉄 6.7 mg 食塩 4.63 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 35.2 g 鉄 5.1 mg 食塩 5.21 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1643 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 47.1 g 鉄 5.6 mg 食塩 6.41 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1643 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 54.9 g 鉄 11.8 mg 食塩 5.36 g

日付	令和08年11月22日(日)	令和08年11月23日(月)	令和08年11月24日(火)	令和08年11月25日(水)	令和08年11月26日(木)	令和08年11月27日(金)	令和08年11月28日(土)
朝食	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 ＊＊＊＊＊ 6種具材ひじき煮(豆腐入り) 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
昼食	ご飯 親子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 赤魚の塩麹焼き マカロニサラダ すまし汁 汁具(小松菜)	ご飯 鶏の照焼き 小松菜のお浸し つぼ漬け 味噌汁A	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 かぼちゃサラダ すまし汁 汁具(ほうれん草)	ご飯 若鶏の甘辛チリ煮込み キャベツとツナの和え物 味噌汁 汁具(白菜)
おやつ	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
夕食	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 グリルハンバーグ(トマト) マッシュポテト風 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 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
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1680 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 48.6 g 鉄 5.6 mg 食塩 5.22 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1711 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 55.2 g 鉄 4.5 mg 食塩 4.78 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1475 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 33.1 g 鉄 4.6 mg 食塩 5.81 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 50.0 g 鉄 14.1 mg 食塩 5.36 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1731 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 57.8 g 鉄 4.9 mg 食塩 5.74 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1691 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 52.0 g 鉄 5.2 mg 食塩 5.27 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1570 kcal 蛋白質 76.8 g 脂質 36.4 g 鉄 4.4 mg 食塩 5.41 g

日付	令和08年11月29日(日)	令和08年11月30日(月)				月 間 平 均	
朝食	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(トマトソース) 菜の花の炒め物 ジョア				朝食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.5 g 鉄 3.4 mg 食塩 1.46 g
昼食	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 鶏肉の塩麹焼き ゆず入り大根サラダ 味噌汁 汁具(小松菜)				昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 22.4 g 鉄 2 mg 食塩 2.48 g
おやつ	和みのひとさじ 黒みつ	58g 無限エビ 羊羹カステラ					
夕食	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				夕食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.8 g 鉄 1.7 mg 食塩 1.51 g
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1709 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 60.6 g 鉄 11.5 mg 食塩 6.23 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1701 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 57.2 g 鉄 5.5 mg 食塩 5.25 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 鉄 mg 食塩 g			合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1657 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 50.7 g 鉄 7.0 mg 食塩 5.45 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