

## 2024年8月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		日	
								1		2		3		4	
朝								米飯 味噌汁(大根・なめこ) 出し巻き玉子 もやしのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・貝割) 炒り豆腐 菜の花のからし和え 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜・揚げ) ミートボール 白菜のごま和え 牛乳	米飯 味噌汁(芋・畑菜) 納豆 いんげんの炒め煮 牛乳				
	昼							米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) たらのムニエル 野菜のケチャップ炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 豚肉の焼肉風 つきこんにやくの炒り煮 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 中華スープ(かにかま・ワカメ) ほうれん草のキッシュ 揚げなすのコンソメ炒め マリネ フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき茸) ジンギスカン風 ふるふき大根 キャベツサラダ フルーツ(パイ)				
夕								米飯 味噌汁(揚げ・いんげん) 鶏と野菜の炊き合わせ 春巻き オクラのとびっこ和え	米飯 味噌汁(玉葱・畑菜) 錦糸卵の海老しんじょう イカと大根の煮物 スナックえんどうのドレ和え	米飯 味噌汁(大根・絹さや) 鶏肉の塩こうじ焼き チャプチェ 小松菜のなめ茸和え	米飯 味噌汁(麩・葱) 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう 葉野菜のおかか和え				
	栄養価							エネルギー 1719kcal 蛋白質 69.9g 脂質 43.3g 食塩 7.2g 炭水化物 276.5g 食物繊維 18.5g	エネルギー 1705kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41.3g 食塩 6.8g 炭水化物 285g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1720kcal 蛋白質 67.5g 脂質 43.7g 食塩 6.8g 炭水化物 277.7g 食物繊維 18.9g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 63.4g 脂質 37.9g 食塩 6.6g 炭水化物 284g 食物繊維 23.8g				
		5		6		7		8		9		10		11	
朝		米飯 味噌汁(里芋・若布) スクランブルエッグ 菜の花の和え物 牛乳	米飯 味噌汁(麩・絹さや) 鶏ひき肉の信田煮 なすのおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ふんわり蒸し かじりのケチャップ炒め 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・しろな) 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根菜・卵) 高野豆腐の含め煮 もやしとE'のごま風味炒め 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・つみれ) ぶりの照り焼き チンゲン菜のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) オムレツ 白菜のタラコ和え 牛乳							
	昼	米飯 味噌汁(しめじ・貝割) 白身魚のフライ れんこんのごまみそ炒め 白菜のしらす和え フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(いんげん・えのき茸) 豆腐とえびのあんかけ 焼き餃子 もやしの和え物 レモンゼリー	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 豚肉のつけ焼き 白菜のクリーム煮 菜の花わさび和え	米飯 味噌汁(モロヘイヤ・椎茸) 千草焼き ピーマンの味噌炒め 豆のごま和えサラダ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) 鶏もものさっぱり煮 ちくわ天ぷら オクラのツナ和え	米飯 味噌汁(大根菜) 赤魚のムニエル こんにやく炒め 大根のおろし和え	米飯 味噌汁(キャベツ・つみれ) ぶりの照り焼き チンゲン菜のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・若布) 豚肉のオイスター炒め ふきの炒り煮 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 鶏とアスパラの中華炒め さつま芋のバター煮 チンゲン菜のなめたけ和え					
夕		米飯 味噌汁(豆腐・揚げ) 牛肉のトマト煮 野菜のコンソメ炒め きゅうりの辛子あえ	米飯 味噌汁(さつま芋) さばの塩焼き ほうれん草のバターソテー ポン酢長芋	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) 豚肉のつけ焼き 白菜のクリーム煮 菜の花わさび和え	米飯 味噌汁(モロヘイヤ・椎茸) 千草焼き ピーマンの味噌炒め 豆のごま和えサラダ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) 鶏もものさっぱり煮 ちくわ天ぷら オクラのツナ和え	米飯 味噌汁(大根菜) 赤魚のムニエル こんにやく炒め 大根のおろし和え	米飯 味噌汁(大根菜) 赤魚のムニエル こんにやく炒め 大根のおろし和え							
	栄養価	エネルギー 1730kcal 蛋白質 69.2g 脂質 41.2g 食塩 6.6g 炭水化物 287.4g 食物繊維 19.2g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 70.7g 脂質 43.4g 食塩 6.9g 炭水化物 284g 食物繊維 17.7g	エネルギー 1732kcal 蛋白質 61.9g 脂質 53.6g 食塩 6.7g 炭水化物 262.8g 食物繊維 17.5g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 68.6g 脂質 40.6g 食塩 7.1g 炭水化物 284.6g 食物繊維 22.3g	エネルギー 1737kcal 蛋白質 71g 脂質 45.5g 食塩 7.1g 炭水化物 276.2g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1710kcal 蛋白質 65.5g 脂質 46.9g 食塩 6.3g 炭水化物 269.3g 食物繊維 17.7g	エネルギー 1712kcal 蛋白質 66.4g 脂質 36.7g 食塩 7g 炭水化物 294.1g 食物繊維 18.3g							
		12		13		14		15		16		17		18	
朝		米飯 味噌汁(しめじ・若布) 肉詰めいなり煮 オクラのおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁(麩・絹さや) さばと大根の煮物 なめことろろ 牛乳	米飯 味噌汁(つみれ・えのき茸) ひじきの煮物 小松菜のツナ和え 牛乳	米飯 味噌汁(なす・玉葱) 松風焼き オクラの生姜和え 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜・しろな) 納豆 白菜のなめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・葱) オムレツ ブロッコリーの甘辛炒め 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・絹さや) 豆腐の炒め煮 小松菜と白菜の和え物 牛乳							
	昼	ハヤシライス 春雨スープ きゅうりサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(卵・うまい菜) ご当地唐揚げ(沖縄県) 豆腐しゅうまい スナックエンドウのドレ和え フルーツ(パイ)	米飯 味噌汁(しょうが・大根) さばの塩焼き 野菜炒め マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とピーマンのケチャップ炒め ほうれん草磯かけ	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 赤魚の煮つけ 金平牛蒡 コールスローサラダ	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味	米飯 味噌汁(キャベツ・つみれ) ぶりの照り焼き チンゲン菜のソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・若布) 豚肉のオイスター炒め ふきの炒り煮 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 鶏とアスパラの中華炒め さつま芋のバター煮 チンゲン菜のなめたけ和え					
夕		米飯 味噌汁(もやし・ほうれん草) ほきの香味焼き じゃが芋の煮物 厚揚げと白菜の酢味噌和え	米飯 味噌汁(チンゲン菜・葱) 焼肉 がんもの含め煮 もずく酢	米飯 味噌汁(揚げ・大根) さばの塩焼き 野菜炒め マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(なす・玉葱) 松風焼き オクラの生姜和え 牛乳	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 赤魚の煮つけ 金平牛蒡 コールスローサラダ	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味							
	栄養価	エネルギー 1721kcal 蛋白質 67.7g 脂質 39.9g 食塩 7g 炭水化物 286.7g 食物繊維 18.4g	エネルギー 1723kcal 蛋白質 63.8g 脂質 47.8g 食塩 6.6g 炭水化物 271.3g 食物繊維 17.7g	エネルギー 1741kcal 蛋白質 75.1g 脂質 52.3g 食塩 7.1g 炭水化物 256.4g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1711kcal 蛋白質 67.2g 脂質 42.6g 食塩 6.3g 炭水化物 278g 食物繊維 19.4g	エネルギー 1713kcal 蛋白質 64.9g 脂質 43.2g 食塩 6.5g 炭水化物 281.3g 食物繊維 21.4g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 59.2g 脂質 38.2g 食塩 7.2g 炭水化物 286.5g 食物繊維 20.1g	エネルギー 1690kcal 蛋白質 61.1g 脂質 46.9g 食塩 6.9g 炭水化物 270.8g 食物繊維 20.7g							
		19		20		21		22		23		24		25	
朝		米飯 味噌汁(大根・大根菜) あんかけ五目卵 オクラの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋・人参) 炒り豆腐 チンゲン菜のしらす和え 牛乳	米飯 味噌汁(牛蒡・貝割) ゆずおろし肉団子 小松菜とかにの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(揚げ・冬瓜) 納豆 キャベツと卵の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・畑菜) さけの塩焼き インゲンの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(大根・絹さや) スクランブルエッグ おくらとカニカマの和え物 牛乳								
	昼	米飯 味噌汁(南瓜) 牛肉の漬け焼き 高野豆腐の煮物 ミニサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	五目御飯 清し汁(花麩・大根菜) とりのガーリックパン粉焼き なすの焼き浸し キャベツのしそ生姜風味 大根なます フルーツ(巨峰)	米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とピーマンのケチャップ炒め ほうれん草磯かけ	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき茸) たらのみそマヨ焼き ふきの金平 胡瓜の酢の物 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(白菜・つみれ) 揚げ豆腐の五目あん ポテトのコンソメ炒め 春菊のわさび醤油和え	米飯 味噌汁(じゃが芋・菜の花) 白身魚のきのこあんかけ なすのポン酢かけ 春雨サラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(小松菜・麩) はんぺんチーズ焼き おくらとカニカマの和え物 牛乳	米飯 味噌汁(かきたま汁) 肉団子の酢豚風 大豆と昆布の煮物 キャベツのサラダ ビタミンゼリー						
夕		米飯 味噌汁(しろな・揚げ) ぶりの梅煮 きのこのコンソメ 胡瓜の青じそドレ和え	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) スパニッシュオムレツ かぶのそぼろあんかけ わかめとエビのサラダ	米飯 中華スープ(ワカメ・人参) さばのみそ煮 豚肉のオイスター炒め 白菜のしその実和え	米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とピーマンのケチャップ炒め ほうれん草磯かけ	米飯 味噌汁(白菜・つみれ) 揚げ豆腐の五目あん ポテトのコンソメ炒め 春菊のわさび醤油和え	米飯 コンソメスープ(ベーコン) チキンピカタ 納豆のバターソテー チーズサラダ	米飯 味噌汁(牛蒡・大根菜) あじの蒲焼風 白菜の煮浸し いんげんそぼろ和え							
	栄養価	エネルギー 1739kcal 蛋白質 78.4g 脂質 48.4g 食塩 6.2g 炭水化物 268.7g 食物繊維 19g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 68g 脂質 38.6g 食塩 7g 炭水化物 284.5g 食物繊維 21g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 62.3g 脂質 47.2g 食塩 7g 炭水化物 266.2g 食物繊維 16.7g	エネルギー 1705kcal 蛋白質 70.9g 脂質 46g 食塩 7.1g 炭水化物 268.1g 食物繊維 21.5g	エネルギー 1722kcal 蛋白質 75.4g 脂質 38.1g 食塩 6.8g 炭水化物 283.7g 食物繊維 20.2g	エネルギー 1716kcal 蛋白質 67g 脂質 45.8g 食塩 6.9g 炭水化物 272.7g 食物繊維 16.7g	エネルギー 1696kcal 蛋白質 67.9g 脂質 35.2g 食塩 7g 炭水化物 289g 食物繊維 21.4g							
		26		27		28		29		30		31			
朝		米飯 味噌汁(玉葱・オクラ) 大根えびあんかけ もやしの中華和え 牛乳	米飯 味噌汁(しろな・とろろ昆布) 冷奴 ちくわとピーマンの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・畑菜) 納豆 かじりのガーリックソテー 牛乳	米飯 味噌汁(はんぺん・青梗菜) いんげんの炒め煮 さばの醤油煮 牛乳	米飯 味噌汁(すりみ・なめこ) オムレツ オクラとちくわのわさび醤油 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 高野豆腐の煮物 小松菜ののり和え 牛乳								
	昼	米飯 味噌汁(かぶ・葱) 白身魚フライ ブロッコリーとハムのオイスター炒め タマゴサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(卵・高野豆腐) 牛肉と茄子のカレー炒め インゲンのコンソメソテー 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とピーマンのケチャップ炒め ほうれん草磯かけ	米飯 味噌汁(南瓜) かき揚げ 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜の梅和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) たらのおろし煮 ハムと野菜のオイスター炒め カリフラワーのごま和え	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) ほきの香味焼き なすのみそ炒め スナックえんどうのサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ブルコギ風 ツナポテト 春菊とちくわのお浸し							
夕		米飯 味噌汁(揚げ・しめじ) 肉じゃが ベーコンの野菜炒め 春菊のドレ和え	米飯 味噌汁(芋・絹さや) ますの竜田焼き チンゲン菜の煮浸し 人参のじゃこ和え	米飯 味噌汁(麩・葱) 厚揚げの卵とじ煮 ピリ辛海鮮炒め 胡瓜のみそマヨ和え	米飯 味噌汁(なす・大根菜) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のバター炒め かぶと若布の酢の物	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) たらのおろし煮 ハムと野菜のオイスター炒め カリフラワーのごま和え	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ブルコギ風 ツナポテト 春菊とちくわのお浸し								
	栄養価	エネルギー 1707kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.8g 食塩 6.9g 炭水化物 284.6g 食物繊維 20.8g	エネルギー 1755kcal 蛋白質 77.6g 脂質 40.8g 食塩 6.7g 炭水化物 284.4g 食物繊維 18.2g	エネルギー 1714kcal 蛋白質 62.1g 脂質 41.6g 食塩 6.8g 炭水化物 280.1g 食物繊維 18.7g	エネルギー 1714kcal 蛋白質 58.6g 脂質 46.1g 食塩 6.8g 炭水化物 281.1g 食物繊維 20.9g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 61.8g 脂質 40g 食塩 7.2g 炭水化物 278.2g 食物繊維 17.9g	エネルギー 1719kcal 蛋白質 67.6g 脂質 44g 食塩 7.1g 炭水化物 279.3g 食物繊維 21.8g								