

# 2024年10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		5		6	
朝	米飯	味噌汁(オクラ・とろろ昆布)		味噌汁(玉葱・人参)		味噌汁(蕪・春菊)		味噌汁(冬瓜・葱)		味噌汁(大根・青梗菜)		味噌汁(もやし・厚揚げ)		味噌汁(もやし・厚揚げ)	
	味噌汁	スクランブルエッグ		つくね		卵とじ		納豆		さといもの煮物		さば味噌煮		さつまいもの煮物	
昼	米飯	清し汁(蕪・貝割大根)		味噌汁(卵・畑菜)		★ビーフカレー		味噌汁(椎茸・揚げ)		味噌汁(えのき茸・人参)		味噌汁(玉ねぎ・もやし)		味噌汁(玉ねぎ・もやし)	
	味噌汁	回鍋肉		赤魚の煮付け		スープ(カリフラワー)		ほっけの生姜焼き		チキンとポテトのマヨソテー		えび入り中華炒め		えび入り中華炒め	
夕	米飯	味噌汁(なす・絹さや)		味噌汁(しめじ・小松菜)		味噌汁(はんぺん・大根菜)		中華スープ(コーン)		味噌汁(凍豆腐・大根菜)		味噌汁(とろろ昆布・蕪)		味噌汁(とろろ昆布・蕪)	
	味噌汁	あじの照り焼き		揚げ出し豆腐の甘酢あん		ほきのつけ焼き		豚キムチ		たらフライ		豚肉の甘辛煮		豚肉の甘辛煮	
栄養価	エネルギー	1706kcal		1681kcal		1732kcal		1712kcal		1687kcal		1693kcal		1693kcal	
	蛋白質	60.9g		64.9g		71.9g		68.3g		66g		68.1g		68.1g	
栄養価	脂質	51.1g		39g		43.4g		44.2g		41.5g		39.1g		39.1g	
	食塩	6.7g		6.7g		6.8g		5.7g		6.5g		7.3g		7.3g	
栄養価	炭水化物	263.1g		283.5g		276.1g		274.5g		278.3g		279.6g		279.6g	
	食物繊維	16.4g		20.9g		15.1g		19.9g		18.6g		20.6g		20.6g	
		7		8		9		10		11		12		13	
朝	米飯	味噌汁(揚げ・大根菜)		味噌汁(ワカメ・オクラ)		味噌汁(玉葱・ひらたけ)		味噌汁(かぶ・かぶ菜)		味噌汁(豆腐・葱)		味噌汁(なめこ・小松菜)		味噌汁(玉葱・あさり)	
	味噌汁	オムレツ		キャベツのソテー		納豆		海鮮卵焼き		ミートボール		大根金平		ます塩焼き	
昼	米飯	味噌汁(菜の花・なると)		味噌汁(ふき・椎茸)		鴨南蛮そば		わかめごはん		味噌汁(おつゆ・うまい菜)		味噌汁(えのき・絹さや)		味噌汁(ワカメ・スープ)	
	味噌汁	★牛肉の漬焼き		厚揚げの野菜あんかけ		海老マヨ		味噌汁(じゃが芋・しめじ)		あじの照り焼き		チキンボールのオイスター炒め		豚肉となすのみそ炒め	
夕	米飯	味噌汁(はんぺん・葱)		味噌汁(小松菜・花魁)		味噌汁(里芋・いんげん)		豚汁		味噌汁(とろろ昆布・貝割れ)		味噌汁(すりみ・大根菜)		味噌汁(キャベツ・揚げ)	
	味噌汁	ホキの和風ムニエル		かに玉あんかけ		煮魚(赤魚)		野菜コック		とりのパン粉焼き		錦糸卵の海老しんじょう		さばの塩焼き	
栄養価	エネルギー	1725kcal		1702kcal		1713kcal		1671kcal		1728kcal		1714kcal		1760kcal	
	蛋白質	71.9g		64.3g		73.9g		61.4g		73.9g		56.2g		71g	
栄養価	脂質	42.1g		44.7g		40.7g		35g		45.3g		43.1g		48.2g	
	食塩	6.7g		7.1g		8.7g		6.4g		6.7g		6.9g		7.2g	
栄養価	炭水化物	279.8g		273.6g		272.3g		289.9g		270.6g		287.9g		275.3g	
	食物繊維	16.8g		18.6g		22g		21.2g		18.5g		19.2g		16.7g	
		14		15		16		17		18		19		20	
朝	米飯	味噌汁(卵・椎茸)		味噌汁(とろろ昆布・揚げ)		味噌汁(なす・貝割れ)		味噌汁(蕪・しめじ)		味噌汁(ふき・若布)		味噌汁(凍豆腐・大根菜)		味噌汁(白菜・揚げ)	
	味噌汁	里芋のそぼろあん		納豆		あんかけ五目玉子		ミートボール		とりつくね		キャベツの炒め物		オムレツ	
昼	米飯	すまし汁(つみれ・畑菜)		味噌汁(うまい菜)		味噌汁(えのき・ねぎ)		味噌ラーメン		チキンカレー		味噌汁(小松菜・えのき茸)		味噌汁(豆腐・畑菜)	
	味噌汁	たらの葱味噌焼き		ご当地から揚げ(秋田県)		白身魚のフライ		茄子のそぼろあん		コンソメスープ(はんぺん)		ますの豆乳クリーム煮		照り焼きチキン	
夕	米飯	味噌汁(牛蒡・人参)		味噌汁(豆腐・大根菜)		味噌汁(大根・しろな)		味噌汁(絹さや・あさり)		味噌汁(冬瓜)		すまし汁(とろろ昆布・小葱)		味噌汁(もやし・人参)	
	味噌汁	チキン南蛮		ほきの幽庵焼き		★韓国風肉野菜炒め		かに入り卵焼き		ほっけ塩焼き		鶏肉のみそ焼き		たらの蒸し焼き	
栄養価	エネルギー	1690kcal		1689kcal		1729kcal		1759kcal		1702kcal		1699kcal		1721kcal	
	蛋白質	62.6g		66.6g		67.2g		62.1g		63.2g		67.8g		68.4g	
栄養価	脂質	37.1g		41.5g		44g		44.7g		40.7g		36g		47.7g	
	食塩	6.7g		7.1g		6.9g		5.7g		7.2g		7g		6.6g	
栄養価	炭水化物	291g		274.1g		281.2g		283.3g		286.5g		289.5g		269.9g	
	食物繊維	18.8g		20.7g		20.2g		19g		21.2g		19.8g		18.6g	
		21		22		23		24		25		26		27	
朝	米飯	味噌汁(ふき)		味噌汁(揚げ・かぶ菜)		味噌汁(卵・葱)		味噌汁(大根・なめこ)		味噌汁(冬瓜・貝割)		味噌汁(青梗菜・揚げ)		味噌汁(芋・畑菜)	
	味噌汁	すりみと冬瓜煮物		チキンオムレツ		なすの中華炒め		出し巻き玉子		炒りどうふ		ミートボール		納豆	
昼	米飯	吉野家特製牛丼		味噌汁(玉葱・しめじ)		きしめん		紅鮭ごはん		味噌汁(キャベツ・しめじ)		味噌汁(中華スープ(かにかま・ワカメ))		味噌汁(とろろ昆布・えのき茸)	
	味噌汁	味噌汁(牛蒡・つみれ)		あじフライ		さつま芋の甘煮		味噌汁(はんぺん・大根菜)		豚肉の焼肉風		ほうれん草のキッシュ		ジンギスカン風	
夕	米飯	味噌汁(とろろ昆布・葱)		味噌汁(豆腐・絹さや)		味噌汁(しろな・えのき茸)		味噌汁(揚げ・いんげん)		味噌汁(玉葱・畑菜)		味噌汁(大根・絹さや)		味噌汁(蕪・葱)	
	味噌汁	揚げ出し豆腐		蒸し鶏の香味ソース		ぶりの照り焼き		鶏と野菜の炊き合わせ		錦糸卵の海老しんじょう		鶏肉の塩こうじ焼き		赤魚の焼き浸し	
栄養価	エネルギー	1714kcal		1681kcal		1707kcal		1713kcal		1714kcal		1718kcal		1673kcal	
	蛋白質	51.3g		58.9g		60.9g		75.3g		61.9g		66.7g		63.4g	
栄養価	脂質	49.4g		41.5g		46.8g		41.6g		42g		43.7g		37.9g	
	食塩	7.2g		6.4g		7.1g		6.9g		6.9g		6.8g		6.6g	
栄養価	炭水化物	277.9g		41.5g		273g		273g		287.8g		278.4g		284.4g	
	食物繊維	19.1g		19.8g		15.8g		18.6g		21.6g		19.3g		24.2g	
		28		29		30		31							
朝	米飯	味噌汁(里芋・若布)		味噌汁(蕪・絹さや)		味噌汁(玉葱・揚げ)		味噌汁(なめこ・しろな)		<p><b>秋におすすめの食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも、南瓜、栗などの秋の味覚は、ビタミンや食物繊維が豊富で、便秘の</li> <li>・きのこ類(椎茸、しめじ、えのきなど)は低カロリーで食物繊維とミネラルが豊富です。また、風味を引き立てるため、炒め物や</li> </ul> <p><b>病院における献立</b></p> <p>病院給食は、入院患者様の健康状態に応じた栄養管理が重要です。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを考慮し、消化に良い調理法を選んでいます。また季節の食材として10月は「おけさ柿」の提供も予定して</p>					
	味噌汁	スクランブルエッグ		鶏ひき肉の信田煮		ふんわり蒸し		納豆							
昼	米飯	きのこ炊き込みご飯		味噌汁(いんげん・えのき茸)		五目にゆうめん		とりめし丼		<p>・きのこ類(椎茸、しめじ、えのきなど)は低カロリーで食物繊維とミネラルが豊富です。また、風味を引き立てるため、炒め物や</p>					
	味噌汁	清し汁(かぶ・貝割大根)		味噌汁(豆腐とえびのあんかけ)		南瓜のそぼろあんかけ		けんちん汁							
夕	米飯	味噌汁(豆腐・揚げ)		味噌汁(さつま芋)		味噌汁(とろろ昆布・葱)		味噌汁(もやし・椎茸)		<p>・きのこ類(椎茸、しめじ、えのきなど)は低カロリーで食物繊維とミネラルが豊富です。また、風味を引き立てるため、炒め物や</p>					
	味噌汁	★牛肉のトマト煮		さばの塩焼き		豚肉のつけ焼き		千草焼き							
栄養価	エネルギー	1758kcal		1748kcal		1715kcal		1731kcal							
	蛋白質	61.8g		70.7g		61.7g		68.6g							
栄養価	脂質	39.8g		43.4g		52.5g		40.6g							
	食塩	7.3g		6.9g		7.1g		7.1g							
栄養価	炭水化物	305.9g		284g		261.7g		284.6g							
	食物繊維	26g		17.7g		18.5g		22.3g							