

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                                                                          |
| 朝   |                                                                         |                                                                         |                                                                                 |                                                                         | 米飯<br>味噌汁(すりみ・なめこ)<br>オムレツ<br>オクラとちくわのわさび醤油<br>牛乳                          | 米飯<br>味噌汁(ふき・椎茸)<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜ののり和え<br>牛乳                           | 米飯<br>味噌汁(もやし・つみれ)<br>スクランブルエッグ<br>キャベツの炒め煮<br>牛乳                          |
| 昼   |                                                                         |                                                                         |                                                                                 |                                                                         | シーフードカレー<br>コンソメスープ(キャベツ)<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(みかん缶)                          | 米飯<br>味噌汁(牛蒡・人参)<br>ほきの香味焼き<br>なすのみそ炒め<br>ｽｯﾌﾟ えんどうのサラダ<br>フルーツ(マンゴー)   | 米飯<br>中華スープ(絹さや・かにかま)<br>青椒肉絲<br>ふろふき大根<br>菜の花生姜和え<br>フルーツ(パイন)            |
| 夕   |                                                                         |                                                                         |                                                                                 |                                                                         | 米飯<br>味噌汁(白菜・揚げ)<br>赤魚のおろし煮<br>ハムと野菜のオイスター炒め<br>カリフラワーのごま和え                | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・葱)<br>ブルコギ風<br>ツナポテト<br>春菊とちくわのお浸し                      | 米飯<br>味噌汁(麩・えのき茸)<br>あじの塩麴焼き<br>がんもの煮物<br>ごぼうサラダ                           |
| 栄養価 |                                                                         |                                                                         |                                                                                 |                                                                         | エネルギー 1701kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 62.1g炭水化物 280g<br>脂 質 42.9g食物繊維 19.7g      | エネルギー 1716kcal食 塩 7g<br>たんぱく質 67.5g炭水化物 280.3g<br>脂 質 43.3g食物繊維 23.7g   | エネルギー 1708kcal食 塩 7.1g<br>たんぱく質 65.8g炭水化物 274g<br>脂 質 45.6g食物繊維 21.8g      |
|     | 4                                                                       | 5                                                                       | 6                                                                               | 7                                                                       | 8                                                                          | 9                                                                       | 10                                                                         |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(小松菜・麩)<br>ひじきと厚揚げの煮物<br>オクラのおかか和え<br>牛乳                       | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・つみれ)<br>納豆<br>白菜の炒め煮<br>牛乳                              | 米飯<br>味噌汁(かぶ・揚げ)<br>スクランブルエッグ<br>青梗菜のなめ茸和え<br>牛乳                                | 米飯<br>味噌汁(玉ねぎ・椎茸)<br>つくね<br>とろろ芋<br>牛乳                                  | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・葱)<br>五目たまご<br>もやしのソテー<br>牛乳                                | 米飯<br>味噌汁(卵・畑菜)<br>はんぺんチーズ焼き<br>いんげんごま和え<br>牛乳                          | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・貝割れ)<br>オムレツ<br>茄子のお浸し<br>牛乳                                 |
| 昼   | 五目チャーハン<br>中華スープ(はんぺん・葱)<br>豚と青梗菜のｽﾀｰ炒め<br>ブロッコリーのフレンチドレ和え<br>フルーツカクテル  | 米飯<br>味噌汁(うまい菜・えのき茸)<br>ポークチャップ<br>いんげんのソテー<br>もやしとツナの和え物<br>フルーツ(バナナ)  | 米飯<br>味噌汁(しめじ・畑菜)<br>チキンのガーリックマヨパン粉焼<br>南瓜のバター煮<br>小松菜のドレ和え<br>フルーツ(オレンジ)       | 七タそうめん<br>星のミートコロッケ<br>水まんじゅう                                           | 米飯<br>味噌汁(しろな・白菜)<br>さばのトマト煮<br>キャベツの炒め煮<br>マカロニサラダ<br>フルーツ(マンゴー)          | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・麩)<br>麻婆豆腐<br>帆立とﾌﾞｯｸﾘｰのソテー<br>菜の花のかにかま和え<br>フルーツ(パイン)   | 米飯<br>味噌汁(もやし・葱)<br>たらのバター醤油焼き<br>冬瓜のそぼろあん<br>白菜の和え物<br>フルーツ(バナナ)          |
| 夕   | 米飯<br>味噌汁(牛蒡・人参)<br>チキンカツレツ<br>大根とあさりの煮物<br>煮豆                          | 米飯<br>味噌汁(麩・キャベツ)<br>さわらの幽庵焼き<br>ビーフンのそぼろ炒め<br>しろなの中華和え                 | 米飯<br>味噌汁(豆腐・貝割れ)<br>回鍋肉<br>蒸しシューマイ<br>胡瓜のごま酢和え                                 | 米飯<br>味噌汁(いんげん・人参)<br>赤魚の薬味だれ<br>春雨の炒り煮<br>もずく酢                         | 米飯<br>味噌汁(揚げ・大根菜)<br>鶏肉のクリーム煮<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草のお浸し                     | 米飯<br>すまし汁(若布・えのき茸)<br>ほきの味噌焼き<br>こんにゃく炒り<br>かぼちゃサラダ                    | 米飯<br>味噌汁(ほうれん草・牛蒡)<br>蒸し鶏ごまだれかけ<br>カレービーフン<br>オクラの浅漬け                     |
| 栄養価 | エネルギー 1721kcal食 塩 7.1g<br>たんぱく質 61.4g炭水化物 284.4g<br>脂 質 44.3g食物繊維 22.6g | エネルギー 1722kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 78.9g炭水化物 283.5g<br>脂 質 37.2g食物繊維 22.7g | エネルギー 1726kcal食 塩 5.4g<br>たんぱく質 63.8g炭水化物 279.8g<br>脂 質 45.9g食物繊維 20.6g         | エネルギー 1731kcal食 塩 6.6g<br>たんぱく質 58.8g炭水化物 278.8g<br>脂 質 45.6g食物繊維 16g   | エネルギー 1730kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 63.4g炭水化物 276.9g<br>脂 質 46.5g食物繊維 19.9g    | エネルギー 1707kcal食 塩 7.1g<br>たんぱく質 69.1g炭水化物 274.3g<br>脂 質 42.2g食物繊維 21.3g | エネルギー 1704kcal食 塩 6.7g<br>たんぱく質 68.9g炭水化物 280.5g<br>脂 質 40.9g食物繊維 20.3g    |
|     | 11                                                                      | 12                                                                      | 13                                                                              | 14                                                                      | 15                                                                         | 16                                                                      | 17                                                                         |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(ふき)<br>さけの塩焼き<br>ﾌﾞｯｸﾘｰのゆずみそ和え<br>牛乳                          | 米飯<br>味噌汁(青梗菜・はんぺん)<br>大豆とひじきの煮物<br>じゃこ大根おろしの和風和え<br>牛乳                 | 米飯<br>味噌汁(冬瓜・ねぎ)<br>がんもの煮物<br>小松菜の梅和え<br>牛乳                                     | 米飯<br>味噌汁(つみれ・人参)<br>スクランブルエッグ<br>菜の花とささみの和え物<br>牛乳                     | 米飯<br>味噌汁(里芋・大根菜)<br>納豆<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>牛乳                               | 米飯<br>味噌汁(とうふ・うまい菜)<br>ミートボール<br>いんげんの甘草炒め<br>牛乳                        | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・貝割)<br>炒りとうふ<br>白菜の生姜和え<br>牛乳                              |
| 昼   | 三色丼<br>味噌汁(しめじ・豆腐)<br>揚げなすの煮浸し<br>菜の花のからし和え<br>フルーツ(オレンジ)               | たぬきそば<br>高野豆腐の含め煮<br>杏仁風デザート                                            | 米飯<br>スープ(かにかま)<br>ご当地から揚げ(沖縄)<br>南瓜シューマイ<br>白菜とかまぼこの和え物<br>フルーツ(グレープフルーツ)      | 米飯<br>味噌汁(揚げ・葱)<br>あじの照り焼き<br>大根のえびあんかけ<br>長芋とオクラの和え物<br>フルーツ(パイン)      | 米飯<br>中華スープ(白菜・コーン)<br>豚肉の生姜味噌焼き<br>南瓜のバター煮<br>しらすおろし和え<br>レモンゼリー          | 米飯<br>豚汁<br>たらの野菜あんかけ<br>菜の花の和風和え<br>フルーツ(白桃缶)                          | 米飯<br>味噌汁(大根・大根菜)<br>梅しそ鶏天ぶら<br>卵とじ<br>ほうれん草のナムル<br>フルーツ(バナナ)              |
| 夕   | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・揚げ)<br>たらの香味焼き<br>大根の煮物<br>厚揚げと胡瓜の酢味噌和え                  | 米飯<br>味噌汁(えのき茸・牛蒡)<br>ポークカツレツ<br>ブロッコリーのソテー<br>キャベツのゆかり和え               | 米飯<br>味噌汁(もやし・若布)<br>さばの塩焼き<br>肉野菜炒め<br>春雨の中華和え                                 | 米飯<br>味噌汁(麩・ﾄｰｲ)<br>肉豆腐<br>ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞﾎﾞﾛとあさり中華炒め<br>胡瓜の浅漬け               | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>煮魚(赤魚)<br>いかの塩麴炒め<br>フレンチサラダ                            | 米飯<br>味噌汁(若布・オクラ)<br>和風ハンバーグ<br>つきこん子とえ<br>豆サラダ                         | 米飯<br>すまし汁(青梗菜・揚げ)<br>ほっけのみそつけ焼き<br>ｷｬﾍﾞﾂとさつま揚げの炒り煮<br>春菊のごま和え             |
| 栄養価 | エネルギー 1670kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 70.6g炭水化物 269.2g<br>脂 質 40.6g食物繊維 20.7g | エネルギー 1720kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 66.5g炭水化物 270.3g<br>脂 質 45.3g食物繊維 22g   | エネルギー 1730kcal食 塩 7.1g<br>たんぱく質 63g炭水化物 269.9g<br>脂 質 51g食物繊維 17.3g             | エネルギー 1705kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 70.4g炭水化物 274.7g<br>脂 質 42.4g食物繊維 19.8g | エネルギー 1742kcal食 塩 6.4g<br>たんぱく質 67.7g炭水化物 290.1g<br>脂 質 41.9g食物繊維 22.1g    | エネルギー 1717kcal食 塩 6.5g<br>たんぱく質 69.2g炭水化物 286.3g<br>脂 質 37.8g食物繊維 24g   | エネルギー 1713kcal食 塩 6.6g<br>たんぱく質 67.7g炭水化物 272.1g<br>脂 質 45.5g食物繊維 21.2g    |
|     | 18                                                                      | 19                                                                      | 20                                                                              | 21                                                                      | 22                                                                         | 23                                                                      | 24                                                                         |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(ふき)<br>あんかけ五目卵<br>オクラのカニカマ和え<br>牛乳                            | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・なめこ)<br>ゆずおろし肉団子<br>チンゲン菜のしらす和え<br>牛乳                     | 米飯<br>味噌汁(玉葱・えのき)<br>お魚豆腐の甘酢がらめ<br>切干大根の煮物<br>牛乳                                | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>納豆<br>もやしの和風和え<br>牛乳                                   | 米飯<br>味噌汁(オクラ・かぶの葉)<br>ブレーンオムレツ<br>いんげんのバター炒め<br>牛乳                        | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ)<br>はんぺんチーズ焼き<br>菜の花のからし和え<br>牛乳                     | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・葱)<br>厚焼き卵<br>ちくわとｲﾝｹﾝのおかか和え<br>牛乳                           |
| 昼   | 米飯<br>すまし汁(若布・人参)<br>さばのみそ煮<br>ハムと白菜のｶｰﾚｰ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ (パイン)       | 米飯<br>味噌汁(高野豆腐・貝割)<br>鶏肉の塩麴焼き<br>エビシューマイ<br>キャベツのしそ生姜風味<br>フルーツ(オレンジ)   | 冷やしラーメン<br>焼餃子<br>フルーツ(キウイ)                                                     | 米飯<br>味噌汁(菜の花・揚げ)<br>たらのポテトチーズ焼き<br>ふきの炒り煮<br>イカと胡瓜の酢の物<br>フルーツ(バナナ)    | シーフードピラフ<br>コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ)<br>鶏肉と青梗菜のオイスター炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>フルーツカクテル | 米飯<br>かきたま汁<br>あじフライ<br>根菜のごまみそ炒め<br>春雨サラダ<br>フルーツ(グレープフルーツ)            | 米飯<br>中華スープ(うまい菜・麩)<br>酢鶏<br>南瓜のガーリック煮<br>白菜のゆずみそ和え<br>ビタミンゼリー             |
| 夕   | 米飯<br>味噌汁(ごぼう・うまい菜)<br>焼き肉<br>豆腐のあんかけ<br>ブロッコリーのドレ和え                    | 米飯<br>味噌汁(つみれ・白葱)<br>白身魚のから揚げ<br>里芋のごま味噌煮<br>ほうれん草のお浸し                  | 米飯<br>味噌汁(大根・大根菜)<br>ぎせい豆腐<br>冬瓜とかにかまの煮物<br>ひじきのサラダ                             | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・葱)<br>ポークソテー<br>ﾌｧﾛﾝｷｬｯﾌﾟ 炒め<br>白菜しその実和え                | 米飯<br>清し汁(貝割・麩)<br>さわらの味噌マヨ焼き<br>野菜のキムチ炒め<br>大根の甘酢和え                       | 米飯<br>味噌汁(かぶ・畑菜)<br>チキンピカタ<br>ほうれん草のバターソテー<br>イタリアンサラダ                  | 米飯<br>味噌汁(揚げ・若布)<br>ほっけの塩焼き<br>挽き肉とビーフンの五目炒め<br>梅キャベツ                      |
| 栄養価 | エネルギー 1745kcal食 塩 6.6g<br>たんぱく質 69.4g炭水化物 273.8g<br>脂 質 49g食物繊維 20.7g   | エネルギー 1735kcal食 塩 6.7g<br>たんぱく質 71.5g炭水化物 276.1g<br>脂 質 45.4g食物繊維 18.5g | エネルギー 1710kcal食 塩 7g<br>たんぱく質 60.5g炭水化物 265.9g<br>脂 質 49.5g食物繊維 18.5g           | エネルギー 1714kcal食 塩 6.4g<br>たんぱく質 74g炭水化物 282.1g<br>脂 質 39g食物繊維 21.6g     | エネルギー 1714kcal食 塩 7g<br>たんぱく質 66.6g炭水化物 260.8g<br>脂 質 50.7g食物繊維 17.9g      | エネルギー 1714kcal食 塩 6.1g<br>たんぱく質 63.4g炭水化物 286.5g<br>脂 質 41.8g食物繊維 22.9g | エネルギー 1706kcal食 塩 6.6g<br>たんぱく質 67.2g炭水化物 294.9g<br>脂 質 35.8g食物繊維 19.9g    |
|     | 25                                                                      | 26                                                                      | 27                                                                              | 28                                                                      | 29                                                                         | 30                                                                      | 31                                                                         |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(牛蒡・しめじ)<br>高野豆腐の煮物<br>ほうれん草の磯辺和え<br>牛乳                        | 米飯<br>味噌汁(冬瓜・麩)<br>だし巻卵<br>菜の花のお浸し<br>牛乳                                | 米飯<br>味噌汁(もやし)<br>納豆<br>小松菜とエビの生姜煮<br>牛乳                                        | 米飯<br>味噌汁(キャベツ・えのき茸)<br>はんぺんバター焼き<br>なすのおかか煮<br>牛乳                      | 米飯<br>味噌汁(なめこ・貝割大根)<br>お魚豆腐<br>ちくわの炒め煮<br>牛乳                               | 米飯<br>味噌汁(玉葱・畑菜)<br>うの花<br>もやしの中華和え<br>牛乳                               | 米飯<br>味噌汁(かぶ・葱)<br>ひじきと帆立の煮物<br>青梗菜の菜種和え<br>牛乳                             |
| 昼   | 米飯<br>清し汁(豆腐・絹さや)<br>ますの照り焼き<br>モツと大根の味噌煮<br>長芋ポン酢<br>フルーツ(バナナ)         | ビビンバ丼<br>味噌汁(なす)<br>春巻き<br>キャベツのサラダ<br>フルーツカクテル                         | 五目御飯<br>清し汁(若布・大根)<br>ほっけの葱みそ焼き<br>スナッフえんどうソテー<br>白菜のゴマ風味サラダ<br>沢庵<br>フルーツ(スイカ) | 肉うどん<br>さつま芋の甘煮<br>フルーツ(キウイ)                                            | 米飯<br>味噌汁(揚げ・うまい菜)<br>お好み焼き風<br>なすのあんかけ<br>ブロッコリーのドレ和え<br>フルーツ(マンゴー缶)      | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>たらムニエル<br>れんこんのおかか炒め<br>イタリアンサラダ<br>フルーツ(パイン)          | 米飯<br>コンソメスープ(はんぺん)<br>ハンバーグトマトソースかけ<br>ベーコンの野菜炒め<br>ささみと小松菜のナムル<br>レモンゼリー |
| 夕   | 米飯<br>味噌汁(白菜・大根菜)<br>鶏肉の甘草炒め<br>ツナポテト<br>春菊の和え物                         | 米飯<br>味噌汁(玉葱・椎茸)<br>赤魚の塩麴焼き<br>がんもの煮物<br>オクラと蒸し鶏の辛子和え                   | 米飯<br>味噌汁(豆腐・大根菜)<br>肉じゃが<br>かにシューマイ<br>ほうれん草のちくわ和え                             | 米飯<br>味噌汁(とろろ昆布・かぶ葉)<br>さばのおろし煮<br>ﾌｧﾝｹﾝﾋﾞﾔｽﾀｰ炒め<br>ごぼうサラダ              | 米飯<br>味噌汁(さつま揚げ・葱)<br>豚肉の生姜焼き<br>ふろふき大根<br>人参サラダ                           | 米飯<br>味噌汁(ほうれん草)<br>豆腐のえびあんかけ<br>炒りつきこん<br>パンキンサラダ                      | 米飯<br>味噌汁(里芋・絹さや)<br>あじ電田揚げ<br>なすのみそ炒め<br>大根のサラダ                           |
| 栄養価 | エネルギー 1712kcal食 塩 6.5g<br>たんぱく質 76.3g炭水化物 276.2g<br>脂 質 40.6g食物繊維 21.4g | エネルギー 1713kcal食 塩 6.9g<br>たんぱく質 68.4g炭水化物 286.5g<br>脂 質 38.7g食物繊維 23.9g | エネルギー 1756kcal食 塩 7.3g<br>たんぱく質 70.3g炭水化物 298.7g<br>脂 質 38g食物繊維 26g             | エネルギー 1689kcal食 塩 6.3g<br>たんぱく質 61.4g炭水化物 266.9g<br>脂 質 48.3g食物繊維 19.4g | エネルギー 1756kcal食 塩 6.5g<br>たんぱく質 63.3g炭水化物 288.8g<br>脂 質 44.6g食物繊維 21.9g    | エネルギー 1727kcal食 塩 7.2g<br>たんぱく質 62.1g炭水化物 291.2g<br>脂 質 40.2g食物繊維 22.5g | エネルギー 1745kcal食 塩 7.1g<br>たんぱく質 61.1g炭水化物 283.3g<br>脂 質 45.9g食物繊維 19.9g    |