

献立表

	15日(日)			16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			21日(土)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(人参・庄内麩) 豆腐の中華あん カリフラワーの煮物 梅和え 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草) 納豆 キャベツの炒り煮 玉葱のサラダ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(山東菜) めめけの煮つけ 野菜炒め 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(菜の花) 温奴 カリフラワーのスープ煮 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(春菊・高野) 卵とじ かぶと人参のサラダ 鯛味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(カブ) 豆腐煮あんかけ セロリの塩炒め 梅びしお 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(インゲン・茄子) だし巻き玉子 ホウレン草の中華炒め 味付けのり 牛乳200				
昼	御飯(180g) 松風焼 筍の煮物 サニーレタスの和風サラダ ストロベリーパハロア			御飯(180g) 魚のカレーニエル 里芋とベーコンのコンソメ煮 カラフルサラダ フルーツ・キウイ			御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ マカロニのチーズ焼き 干切とろろ フルーツ・バナナ			御飯(180g) 豚肉のべっこう煮 さつま芋のバター煮 キャベツのサラダ フルーツ・ハインアップル		B とろろそば さつま芋のバター煮 キャベツのサラダ フルーツ・ハインアップル		御飯(180g) 魚のマヨネーズ焼 白菜の旨煮 焼なす フルーツ・グレープフルーツ		B 三色丼 白菜の旨煮 焼なす フルーツ・グレープフルーツ		御飯(180g) スペイン風オムレツ 小松菜の炒め煮 モヤシの和風サラダ フルーツ・ブドウ			御飯(180g) すき焼き風煮 野菜炒め カリフラワーとヒジキのサラダ ヨーグルト和え		
夕	御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 魚の照焼(サバ) 煮浸し ホテトサラダ(マヨ添え)			御飯(180g) かき玉汁(万葱) 豚肉とピーマンの細切炒め 大根の甘味噌かけ ピーマンサラダ			御飯(180g) 味噌汁(インゲン・かぶ) 五目玉子焼 もやしの炒め物 白菜のナムルサラダ			古代米御飯(180g) 味噌汁(人参・絹サヤ) 魚の柚子照焼 厚揚げの炒め物 小松菜ともやしのお浸し			御飯(180g) すまし汁(花麩・万能葱) 鶏の唐揚げたれかけ セソマイの煮付け しらす和え			御飯(180g) 味噌汁(刻み揚げ・青菜) 鶏肉の治部煮 炊き合せ ブロッコリーのサラダ			御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ナメコ) 焼きアジフライ 南瓜のいとこ煮 白菜の酢の物				
1 日 合 計	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1775.95 73.64 49.59 278.8 6.99	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1750.12 70.57 46.1 283.81 6.81	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1810.88 69.41 46.73 295.74 6.21	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1822.76 68.45 52.71 287.19 6.25	1743.43 kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1809.28 71.06 57.81 268.55 6.06	1792.28 kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1773.25 69.42 51.55 279.45 6.94	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1834.29 66.25 54.3 290.29 6.35	kcal g g g g		
	22日(日)			23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)			28日(土)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(大根) 豆腐の野菜あんかけ キャベツの和え物 鯛味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・サヤ) オムレツ かぶの含め煮 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(人参・白菜) 豚肉のしぐれ煮 ぼん酢和え のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(小松菜・板麩) さんまおかか煮 ひきなの炒り煮 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ニラ) 温奴 カリフラワーの中華煮 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(青菜・高野) 魚の塩焼(アジ) セロリのソテー 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(カブ・サヤ) 卵豆腐 玉葱のコンソメ煮 ふりかけ 牛乳200				
昼	御飯(180g) 魚の粕漬焼 青梗菜の炒め煮 蒸ナスの胡麻だれかけ フルーツ・オレンジ			御飯(180g) 揚げ鶏の甘酢あん ピーマン炒め モヤシのナムル フルーツ・バナナ			【五色御膳】 菜めし御飯(180g) 魚の七味焼き じゃが芋の煮物 オクラの梅酢かけ あじさいゼリー			御飯(180g) 和風ハンバーグ 冬瓜の炒り煮 ホウレン草のカルミ 和え フルーツ・甘夏		B 冷し中華 冬瓜の炒り煮 ホウレン草のカルミ 和え フルーツ・甘夏		御飯(180g) えびと三つ葉の玉子焼き かぶの炒り煮 小松菜とシメジのサラダ フルーツ・ハインアップル		B 御飯(180g) 魚と夏野菜の天ぷら かぶの炒り煮 小松菜とシメジのサラダ フルーツ・ハインアップル		御飯(180g) 揚げ豆腐の五目あんかけ 長芋の炒り煮 ホウレン草のボン酢和え フルーツ・ブドウ			御飯(180g) 鶏肉パン粉焼き・トマトソース ピーマン炒め ホテトサラダ フルーツ・オレンジ		
夕	御飯(180g) すまし汁(マイタケ・麩) 豚肉の味噌炒め 玉葱の塩炒め オクラの昆布和え			御飯(180g) 味噌汁(青菜・長葱) 魚の味噌チース焼 大根の和風炒り煮 モロヘイヤのおかか和え			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ミツハ) 麻婆豆腐 さつま芋のきんぴら お浸し			御飯(180g) すまし汁(豆腐・万能葱) キャベツとアサリの卵とじ 里芋のコンソメ煮 蒸し茄子酢味噌かけ			御飯(180g) 味噌汁(オクラ) 豚肉の生姜炒め マロニーの旨煮 甘酢漬			御飯(180g) ワンタン汁 鶏肉の山椒焼 ごぼうの煮物 キャベツの胡麻マヨかけ			雑穀御飯(180g) すまし汁 魚の野菜のつけ蒸し 茄子の生姜炒め 白菜サラダ				
1 日 合 計	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1805.48 68.7 62.15 262.52 6.29	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1775.52 68.8 45.91 289.61 6.48	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1799.96 74.14 45.52 291.19 6.97	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1764.08 69.35 51.14 274.57 5.93	1726.6 kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1787.89 65.51 53.66 277.74 6.17	1818.43 kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1795.39 72.21 53.14 277.85 6.41	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1780.49 68.3 54.42 273.14 6.74	kcal g g g g		
	29日(日)			30日(月)																			
朝	御飯(180g) 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐煮 小松菜の炒め煮 のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(冬瓜・ミツハ) 卵とじ 白菜の煮付け 味付けのり 牛乳200																			
昼	御飯(180g) 豚肉の葱味噌焼 蓮根の炒り煮 スパゲティーサラダ フルーツ・キウイ			御飯(180g) 魚の香味焼(サワラ) さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ・ハインアップル																			
夕	御飯(180g) 味噌汁(ワカメ・玉葱) 魚の照焼(サバ) かぶと車麩の煮物 オクラ和え			御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草) とり肉のオランダ焼 野菜炒め とろろ																			
1 日 合 計	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1805.3 70.21 55.84 277.88 6.8	kcal g g g g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当	1791.02 69.39 47.3 289.7 6.79	kcal g g g g																	

*都合により献立内容を変更する場合がございます。

*毎週水曜日、木曜日の昼食は選べるメニューの日です。B食を選択の場合、食事負担額の他に別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

岩手県立遠野病院 栄養管理科

＊都合により献立内容を変更する場合がございます。
 ＊毎週水曜日、木曜日の昼食は選べるメニューの日です。
 B食を選択の場合、食事負担額の他に別途所定の額
 をご負担いただきますのでご了承ください。

岩手県立遠野病院 栄養管理科