

# 献立表

	1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 海老しんじょうの炊き合せ キャベツの炒め物 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・麩) 豆腐のあんかけ 切干大根の炒り煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・カブ菜) めぬけの煮つけ 白菜の信田煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜) 温泉卵 野菜炒め煮 梅びしお 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜) さんまみぞれ煮 フロッリーの中華風煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(花麩・かぶ) 豚肉のぼん酢煮 もやしの和え物 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(大根・葉) 納豆 キャベツの炒め物 味付けのり 牛乳200			
	昼	御飯(180g) 魚のタルトソース焼(サーモン) 南瓜とベーコンのミルク煮 カラフルサラダ フルーツ・キウイ		御飯(180g) 鶏の治部煮(もも) マカロニソー コールスローサラダ フルーツ・グレープフルーツ		御飯(180g) ふくさ卵焼き 揚なすの生姜煮 モヤシのサラダ フルーツ・ブドウ		A 御飯(180g) 魚の照焼(サーモン) さつまいもの煮物 大根と胡瓜の酢の物 フルーツ・バナナ		B 天津飯 さつまいもの煮物 大根と胡瓜の酢の物 フルーツ・バナナ		A 御飯(180g) 豆腐のステーキ なすの炒め煮 長芋の千切 フルーツ・ハインアップル		B ポークカレー なすの炒め煮 長芋の千切 フルーツ・ハインアップル		
夕		御飯(180g) すまし汁(ハンペン・葉大根) ミートローフ 大根の甘味噌かけ 青梗菜のナムル		御飯(180g) せんべい汁 魚の漬け焼き(サバ) ベーコンと野菜の炒め煮 辛子和え		御飯(180g) 味噌汁(三つ葉) 豚肉のべっこう煮 ツナじゃがが煮 ゴマ和え		御飯(180g) 味噌汁(エノ・長葱) 松風焼 冬瓜の煮物 ホウレン草マヨネーズ和え		御飯(180g) 味噌汁(みつば・インゲン) 鶏肉の漬け焼き 大根の炒り煮 カリフラワーのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(長葱・青菜) 魚の香味焼き きのこのひり辛炒め くるみおえ		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・麩) 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋の旨煮 青梗菜の和え物		
	1日合計	kcal 1806.74 蛋白質 66.21 脂質 55.74 炭水化物 280.21 食塩相当 6.84	kcal 1748.67 蛋白質 74.56 脂質 45.58 炭水化物 281.68 食塩相当 6.59	kcal 1803.83 蛋白質 73.26 脂質 52.15 炭水化物 276.14 食塩相当 6.95	kcal 1817.55 蛋白質 65.88 脂質 47.35 炭水化物 300.43 食塩相当 6.6	1826.52 kcal 蛋白質 61.65 g 脂質 50.02 g 炭水化物 300.53 g 食塩相当 6.68 g	kcal 1816.06 蛋白質 70.26 脂質 54.23 炭水化物 280.19 食塩相当 6.45	1800.89 kcal 蛋白質 69 g 脂質 51.01 g 炭水化物 285.37 g 食塩相当 6.89 g	kcal 1789 蛋白質 72.23 脂質 54 炭水化物 273.94 食塩相当 6.68	kcal 1778.32 蛋白質 70.41 脂質 50.36 炭水化物 279.28 食塩相当 6.36						
	8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(オクラ) 卵豆腐 カリフラワーのスープ煮 のりの佃煮 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・万能葱) 温奴 野菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 卵とじ 茄子の炒め煮 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・ミツハ) 笹かまぼこの盛合わせ 玉葱の中華炒め煮 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・人参) 豆腐煮 ウインナーの野菜炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス) いわし生姜煮 お浸し 鯛味噌 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜) だし巻き玉子 茄子の炒め煮 梅びしお 牛乳200			
	昼	御飯(180g) 豚肉のカレー風味 南瓜のバター煮 フロッリーのドレ和え フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 魚の唐揚・甘酢アン(ホキ) かぶのそぼろ炒め 菜の花のお浸し フルーツ・バナナ		御飯(180g) 麻婆豆腐 大根の煮物 青梗菜醤油マヨかけ フルーツ・グレープフルーツ		A 御飯(180g) 鮭の粕汁風煮 南瓜のレモン煮 お浸し フルーツ・キウイ		B 牛丼 南瓜のレモン煮 お浸し フルーツ・キウイ		A 御飯(180g) エビと玉子の塩炒め 白菜とさつま芋のクリーム煮 辛子和え フルーツ・オレンジ		B ミートソース パゲティ 白菜とさつま芋のクリーム煮 辛子和え フルーツ・オレンジ		御飯(180g) 豆腐のチーズ焼き すき昆布と大豆もやしの煮付け キャベツの和え物 フルーツ・バナナ
夕		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 磯和え		御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 鶏肉の香味焼き ふき味噌炒め 大根サラダ		御飯(180g) 味噌汁 鱈の照焼 筍のきんぴら カブのカニサラダ		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏肉と高野豆腐の旨煮 ごぼうのひり辛炒め スパゲティサラダ		御飯(180g) すまし汁(葱・高野) 魚のハン粉焼 ホン酢炒め インゲンとトマトのサラダ		御飯(180g) 味噌汁(ワカメ・大根) ハンバーグ(ソース) 五目煮豆 磯和え		御飯(180g) 味噌汁(インゲン・葱) ぶり大根 南瓜のそぼろあんかけ アスパラの酢味噌和え		
	1日合計	kcal 1802.82 蛋白質 68.89 脂質 55.4 炭水化物 275.37 食塩相当 6.49	kcal 1766.48 蛋白質 69.23 脂質 49.32 炭水化物 277.86 食塩相当 6.18	kcal 1791.28 蛋白質 65.97 脂質 57.2 炭水化物 270.69 食塩相当 6.84	kcal 1779.98 蛋白質 73.31 脂質 42.81 炭水化物 295.43 食塩相当 6.52	1862.38 kcal 蛋白質 66.06 g 脂質 58.11 g 炭水化物 291.38 g 食塩相当 6.55 g	kcal 1807.92 蛋白質 74.02 脂質 53.13 炭水化物 278.31 食塩相当 6.69	1796.84 kcal 蛋白質 70.09 g 脂質 55.03 g 炭水化物 273.7 g 食塩相当 6.71 g	kcal 1817.83 蛋白質 72.69 脂質 51.2 炭水化物 287.97 食塩相当 6.76	kcal 1800.72 蛋白質 68.94 脂質 51.76 炭水化物 284.52 食塩相当 6.98						

\*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