月間献立表 昼食

蛋白質

塩分

蛋白質

塩分

04 月

	月	1	火	2	水	3	木	4	金	5	土	6	日
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
			340		320		332		263		316		240
	蛋白質	・メンチカツ	蛋白質	・ガリバタチキン	蛋白質	白身魚の磯辺揚げ	蛋白質	・サワラの梅焼き	蛋白質	・手羽先風唐揚げ	蛋白質	・サワラの磯辺焼き	蛋白質
		・筍のおかか煮	16.7	・大根のゆず煮	16.0	・高野豆腐の含め煮	16.0	・南瓜サラダ	17.0	・たけのこ金平	16.1	・大根の煮つけ	16.1
	塩分	・ブロッコリーサラダ	塩分	・キャベツの胡麻酢和え	. 塩分	・ごぼうサラダ	塩分	・もやしの酢の物	塩分	・カリフラワーサラダ	塩分	・青梗菜のからし和え	上 塩分
			1.8		1.9		1.6		1.8		2.0		1.7
7	月	8	火	9	<u>水</u>	10	木	11	金	<u> 12</u>	土	13	_ 日
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	330		344		278		255		268		252		307
・豚肉の柚子こしょう炒め	蛋白質	・天ぷら	蛋白質	・サバのつけ焼き	蛋白質	・根菜ハンバーグ	蛋白質	・豚肉のすき煮	蛋白質	・あじの香草焼き	蛋白質	・肉団子のみそ炒め	蛋白質
・五目茶巾煮	21.0	・じゃがいもの含め煮		・厚揚げのみそ炒め		・たけのこの炒り煮		・ビーフンソテー	20.1	・じゃがいもの煮つけ		・たけのこの煮物	16.5
・春雨サラダ	塩分	・きんぴらごぼう	塩分	・大根の甘酢和え	塩分	・スパソテー	塩分	・大根サラダ	塩分	・マカロニケチャップ		・菜の花のソテー	塩分
	1.9		1.8		1.5	4 =	2.0		1.8		1.6		1.9
14	月	15	火	<u> 16</u>	<u> 水</u>	17	木	18	金	<u> </u>	一土	20	
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	297		255		326		248		258		279		293
・鮭フライ	蛋白質	・ポークチャップ		・鶏肉のマスタード焼き		・ホキのバジルソース		・カレイのタルタル焼き	——————————————————————————————————————	・鶏肉のチリソース	蛋白質	ホッケの香草焼き	蛋白質
・五目ひじき煮	16.6	・高野豆腐の含め煮		・筍のオイスター炒め		・がんもの煮つけ	18.6	・和風スパソテー	17.2	・ごぼうの炒り煮	17.9	・角ふの煮付	17.7
・厚揚げの煮物	塩分	・ブロッコリーソテー	— · · ·	・菜の花のわさび和え	. 塩分	・山菜の信田煮	塩分	・甘酢れんこん	塩分	・高野豆腐の煮つけ	塩分	・じゃがいもサラダ	
0.4	1.8	00	1.9		1.8	0.4	1.9		2.0		1.5		1.6
21		22	火	23	<u> </u>	24		25	金	26	<u> </u>	27	<u> </u>
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	234		326		310		285		347		306		305
・豚肉のタンドリー風炒め		・サバの竜田揚げ	蛋白質	・豆腐のカレー煮込		・豚肉と厚揚げの味噌炒め		・照りマヨチキン	蛋白質	・白身魚フライ	蛋白質	・鶏肉のゆずこしょう烤	
・スパソテー	20.0	・チャプチェ	16.3	・ごぼうの含め煮	16.5	・じゃが芋のスープ煮		・角揚げの煮つけ	21.1	・五目ひじき煮	16.0	・ごぼうの含め煮	16.0
・ささみといんげんの和え物	塩分	・山菜とオクラの和え物		・いかだんご煮	塩分	・蓮根サラダ	塩分	・マカロニソテー	塩分	・ブロッコリーコンソメ煮		・にんじんサラダ	塩分
20	1.6	20	1.9	20	2.0		1.7		1.7		1.9		2.0
28	<u>月</u>	29	火	30	<u>水</u>		<u> </u>		金		<u>T</u>		
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
+400114++	307		350		316		正上年		72 / 55				正上标
・赤魚のつけ焼き	蛋白質	1		・揚げ豚の甘辛煮	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
・厚揚げのみそ炒め		・じゃが芋の煮付け		・ピリ辛れんこん			<u> </u>		上一八		<u>⊬</u> ∧		<u> </u>
・ポテトサラダ	塩分	・マカロニサラダ	塩分 1 /	・巾着の煮物	塩分 1 0		塩分		塩分		塩分		塩分
	I.δ 		1.6		1.9								
	一		<u> </u>	_L						NGC			
	カロリー		カロリー	献立は都合により	ノ変更にな	る場合があります。							

献立は都合により変更になる場合があります。 表示栄養価はおかずのみです。 ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。

(味噌汁平均 22k d、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)

日本ケータリング株式会社医療食センター

月間献立 夕食

蛋白質

塩分

蛋白質

塩分

04

	月	1	/人/	2	水	3	木	1	金	<u>5</u>	+	6	日
	カロリー	<u> </u>	カロリー	<u> </u>	カロリー	J	カロリー	T	カロリー	J	 カロリー	U	カロリー
			264		242		267		251		314		263
	蛋白質	・サバのみそ煮	蛋白質	・ホキの塩レモン焼き		・煮込みハンバーグ	蛋白質	- ・豚肉のバーベキューソース		・銀ヒラスのきのこソース		・豚肉のごまだれ和え	
		・冬瓜の生姜煮	17.8	・じゃが芋ソテー	17.4	・切干大根煮	15.9	・八宝菜	19.3	・さつま芋の甘煮	16.7	・五目ひじき煮	21.5
	塩分	・れんこんサラダ	塩分	・菜の花の菜種和え		・ささみといんげんのごま和え		・春雨サラダ	塩分	・ごぼうサラダ	塩分	・ささみといんげんの和え物	
			1.8	VIVOVIO IO VVIVI LINI	1.8		2.0		1.7		2.0		1.8
7	月	8	火	9	水	10	木	11	金	12	<u>+</u>	13	
•	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー	• •	カロリー		カロリー		カロリー
	275		256		317		240		207		252		323
・ホキの香味葱焼き	蛋白質	・ホイコーロー	蛋白質	・とりの天ぷら	蛋白質	・タラの玉子あん	蛋白質	・ホッケのつけ焼き	蛋白質	・豚肉の塩炒め	蛋白質	・カレイのホイル焼風	は 蛋白質
・菜の花と豆腐のチャンプルー	16.5	・かぼちゃの煮付け	20.1	・ビーフンソテー	16.1	・蓮根サラダ	16.4	・若竹煮	16.7	・大根の煮付け	20.6	・しんじょう煮	16.5
・ポテトサラダ	塩分	・もやしの中華炒め	塩分	・高野豆腐の含め煮	塩分	・竹輪といんげんのみそ和え	塩分	・炒りごぼう	塩分	・さつま芋のバター醤油炒め	塩分	・じゃが芋の金平	塩分
	1.9		1.9		1.8		1.7		2.0		1.7		1.8
14	月	15	火	16	水	17	木	18	金	19		20	日
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	261		257		283		342		302		261		260
・豚肉の柚子こしょう焼き	蛋白質	・赤魚の生姜煮	蛋白質	・白身魚の磯辺揚げ	蛋白質	・とんかつ	蛋白質	・鶏の炭火焼き	蛋白質	・サバの塩焼き	蛋白質	・豚肉の生姜やき	蛋白質
・さつまいもの煮付	21.1	・大根の金平煮	19.0	・肉じゃが	16.1	・カリフラワーサラダ	17.7	・南瓜の煮付	16.2	・麻婆豆腐	16.3	・キャベツの炒め煮	21.8
・ブロッコリーサラダ	塩分	・マカロニソテー	塩分	・春雨サラダ	塩分	・ナムル	塩分	・たけのこの中華炒め	塩分	・玉葱のサラダ	塩分	・はんぺん煮	塩分
	1.9		1.5		1.6		1.8		1.7		2.0		1.9
21		22	火	23		24	木	25	金	26	土	<u> 27</u>	_ 日_
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	330		290		272		269		243		288		266
・天ぷら	蛋白質	・鶏肉のおろしあん		・豚肉の香味炒め	蛋白質	・焼きあじのマリネ	蛋白質	・ホキのごま味噌焼き		・豚肉のスタミナ炒め		・タラのクリーム煮	
・がんもの含め煮	16.8	・大根の煮つけ	16.5	・冬瓜の味噌煮	23.8	・塩焼そば	16.7	・ごぼうの炒り煮	16.0	・枝豆がんもの煮付け		・里芋の煮つけ	16.0
・ひじきの甘酢和え	塩分	・春雨の酢の物	塩分	・ビーフンソテー	塩分	・里芋のサラダ	塩分	・切干大根のサラダ		・ふきのおかか煮	塩分	・とうふはんぺん煮	
20	1.6	20	1.7	20	2.0		<u> 1.7</u>		2.0		2.0		2.0
28	月	29	火	30	<u>水</u>		<u> </u>		金		<u> </u>		<u> </u>
	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	347	ᄮᆷᅳᄼᆓᅶ	267		318		7F -4- FF		72 -4 FF		72 / 55		72 -4 FF
・鶏のタルタル焼き	蛋白質	・サワラの西京焼	蛋白質	・サバの照り焼き	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
・冬瓜の煮つけ	18.3	・大根の煮物	19.9	・塩焼そば	17.1		上一八		上一八		上一八		1 ← /\
・蓮根サラダ	塩分 1 7	・お袋巾着の煮物	塩分	・厚揚げの煮つけ	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.7		2.0		1.9								
	月		<u>X</u>										
	カロリー		カロリー	献立は都合によ	り変更に	なる場合があります。							

献立は都合により変更になる場合があります。 表示栄養価はおかずのみです。 ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。 (味噌汁平均 22km、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)

