

月間献立表 昼食 07 月

月		1 火		2 水		3 木		4 金		5 土		6 日	
	カロリー	・サバの竜田揚げ ・冬瓜の生姜煮 ・れんこんサラダ	カロリー	・ホキの塩レモン焼き ・じゃが芋ソテー ・菜の花の菜種和え	カロリー	・煮込みハンバーグ ・切干大根煮 ・ささみといんげんのごま和え	カロリー	・豚肉のバーベキューソース ・八宝菜 ・春雨サラダ	カロリー	・白身魚天ぷら ・さつま芋の甘煮 ・ごぼうサラダ	カロリー	・豚肉のごまだれ和え ・蓮根の炒り煮 ・ビーフンソテー	カロリー
			309		251		259		254		336		300
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
			17.0		16.3		16.0		19.2		16.2		21.0
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
			1.5		1.9		1.8		1.7		1.8		2.0
7 月		8 火		9 水		10 木		11 金		12 土		13 日	
・ブリの照り焼き ・ポテトサラダ ・菜の花と豆腐のチャンプルー	カロリー	・ホイコーロー ・かぼちゃの煮付け ・もやしの中華炒め	カロリー	・揚げ鶏のおろしあん ・がんもの含め煮 ・春雨の酢の物	カロリー	・タラの玉子あん ・蓮根サラダ ・竹輪といんげんのみそ和え	カロリー	・銀ヒラスのムニエル ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ	カロリー	・豚肉の塩炒め ・大根の煮付け ・さつま芋のバター醤油炒め	カロリー	・カレイのホイル焼風 ・しんじょう煮 ・じゃが芋の金平	カロリー
	315		253		310		253		251		251		315
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	19.8		20.2		18.4		16.1		16.0		20.2		16.1
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.6		1.9		2.0		1.6		1.8		1.5		1.9
14 月		15 火		16 水		17 木		18 金		19 土		20 日	
・豚肉の柚子こしょう焼き ・さつまいもの煮付 ・ブロッコリーサラダ	カロリー	・赤魚の生姜煮 ・大根の金平煮 ・マカロニソテー	カロリー	・銀ヒラスのきのこソース ・肉じゃが ・春雨サラダ	カロリー	・とんかつ ・カリフラワーサラダ ・ナムル	カロリー	・鶏の炭火焼き ・大根の煮付 ・たけのこの中華炒め	カロリー	・サバの塩焼き ・麻婆豆腐 ・玉葱のサラダ	カロリー	・鶏肉のゆずこしょう焼 ・えびだんご煮 ・キャベツの炒め煮	カロリー
	258		254		259		336		299		251		290
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	20.8		17.1		16.0		17.4		17.1		16.1		16.4
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.9		1.6		1.5		1.7		1.8		2.0		1.9
21 月		22 火		23 水		24 木		25 金		26 土		27 日	
・豆腐のカレー煮込 ・ごぼうの含め煮 ・はんぺん煮	カロリー	・とりの天ぷら ・ビーフンソテー ・高野豆腐の含め煮	カロリー	・豚肉の香味炒め ・大根の煮つけ ・ささみといんげんの和え物	カロリー	・焼きあじのマリネ ・塩焼そば ・里芋のサラダ	カロリー	・天ぷら ・冬瓜の味噌煮 ・ひじきの甘酢和え	カロリー	・鶏肉の甘辛煮 ・枝豆がんもの煮付け ・ふきのおかか煮	カロリー	・タラのクリーム煮 ・とうふはんぺん煮 ・玉ねぎのおひたし	カロリー
	303		316		255		255		315		346		255
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.8		16.0		22.5		16.1		16.5		19.3		16.2
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.9		1.8		2.0		1.7		1.9		1.9		1.8
28 月		29 火		30 水		31 木		金		土		日	
・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	カロリー	・アジの西京焼き ・大根の煮物 ・さつまいもサラダ	カロリー	・サバの照り焼き ・塩焼そば ・厚揚げの煮つけ	カロリー	・鶏肉のムニエル ・さつまいもの煮付 ・中華春雨	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	339		267		304		345						
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	17.5		16.8		16.1		16.0						
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.7		1.9		1.8		1.9						
月		火		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 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g）									
	カロリー		カロリー										
	蛋白質		蛋白質										
	塩分		塩分										

NCC

日本ケタリング株式会社

医療食センター

月間献立 夕食 07 月

月		1	火	2	水	3	木	4	金	5	土	6	日
	カロリー	・根菜ハンバーグ ・たけのこの炒り煮 ・スパソテー	カロリー	・豚肉のマヨネーズ炒め ・大根のゆず煮 ・キャベツの胡麻酢和え	カロリー	・銀ヒラスの梅焼き ・高野豆腐の含め煮 ・ごぼうサラダ	カロリー	白身魚の磯辺揚げ ・南瓜サラダ ・もやしの酢の物	カロリー	・豚肉のスタミナ炒め ・たけのこ金平 ・カリフラワーサラダ	カロリー	・サワラの磯辺焼き ・がんもの煮つけ ・青梗菜のからし和え	カロリー
			251		269		278		289		260		261
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
			16.0		20.3		16.4		16.0		20.9		18.3
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
			1.8	1.7	1.7	1.6	1.8	1.9					
7 月		8	火	9	水	10	木	11	金	12	土	13	日
・ガリバタチキン ・五目茶巾煮 ・春雨の酢の物	カロリー	・天ぷら ・じゃがいもの含め煮 ・きんぴらごぼう	カロリー	・サバのつけ焼き ・厚揚げのみそ炒め ・大根の甘酢和え	カロリー	・豚肉のすき煮 ・ビーフンソテー ・オニオンサラダ	カロリー	・鶏のソース照り焼き ・若竹煮 ・炒りごぼう	カロリー	・あじの香草焼き ・じゃがいもの煮つけ ・マカロニケチャップ	カロリー	・肉団子のみそ煮 ・たけのこの煮物 ・菜の花のソテー	カロリー
	314		343		267		266		301		252		305
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.0		16.2		16.9		20.0		17.6		16.6		16.2
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.8	1.8	1.7	1.8	1.7	1.7	1.9						
14 月		15	火	16	水	17	木	18	金	19	土	20	日
・鮭フライ ・五目ひじき煮 ・厚揚げの煮物	カロリー	・ポークチャップ ・高野豆腐の含め煮 ・ブロッコリーソテー	カロリー	・鶏肉のマスタード焼き ・筍のオイスター炒め ・菜の花のわさび和え	カロリー	・ホキのバジルソース ・じゃが芋のスープ煮 ・蓮根サラダ	カロリー	・カレイのタルタル焼き ・和風スパソテー ・甘酢れんこん	カロリー	・鶏肉のチリソース ・ごぼうの炒り煮 ・高野豆腐の煮つけ	カロリー	ホッケの香草焼き ・角ふの煮付 ・じゃがいもサラダ	カロリー
	292		256		310		255		254		277		289
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.0		21.4		16.9		16.8		16.5		17.2		17.7
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.8	1.9	1.7	1.6	1.9	1.7	1.6						
21 月		22	火	23	水	24	木	25	金	26	土	27	日
・豚肉のタンドリー風炒め ・スパソテー ・ささみといんげんの和え物	カロリー	・さばの山椒焼き ・ごぼうの炒り煮 ・切干大根のサラダ	カロリー	・ホキのごま味噌焼き ・チャプチェ ・山菜とオクラの和え物	カロリー	・照りマヨチキン ・筍のおかか煮 ・山菜の信田煮	カロリー	・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・大根のおかか煮 ・マカロニソテー	カロリー	・白身魚フライ ・五目ひじき煮 ・ブロッコリーコンソメ煮	カロリー	・豚肉の生姜やき ・ごぼうの含め煮 ・にんじんサラダ	カロリー
	250		258		269		317		251		306		262
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	20.2		16.9		16.1		16.2		19.5		16.1		21.9
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.7	1.8	1.8	1.8	1.6	1.7	1.8						
28 月		29	火	30	水	31	木	金		土		日	
・赤魚のつけ焼き ・厚揚げのみそ炒め ・ポテトサラダ	カロリー	・メンチカツ ・がんもの煮つけ ・ブロッコリーサラダ	カロリー	・揚げ豚の甘辛煮 ・ピリ辛れんこん ・巾着の煮物	カロリー	・銀ヒラスの七味焼き ・じゃが芋の煮付け ・マカロニソテー	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー
	290		348		311		269						
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質
	16.0		18.4		16.3		16.1						
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分
	1.8	1.8	2.0	1.8									
月		火		 日本ケタリング株式会社 医療食センター									
	カロリー	カロリー											
	蛋白質	蛋白質											
	塩分	塩分											

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 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)

