

[ 週間献立表 ]

松本あさひ学園

2020年12月 1日 ~ 2020年12月 7日 1:常食

		12月 1日(火曜日)	12月 2日(水曜日)	12月 3日(木曜日)	12月 4日(金曜日)	12月 5日(土曜日)	12月 6日(日曜日)	12月 7日(月曜日)
朝	基本	パン ポテトチーズ焼き パイン缶 コンソメスープ	ごはん 豚肉とたけのこの煮付け 焼きさつま揚げ みそ汁	パン ベーコンソテー 果物 パンプキンスープ	ごはん 鮭の塩焼き おかか和え みそ汁	ごはん 温泉卵 煮物 みそ汁	ごはん 肉詰めいなり もやしのカレー炒め みそ汁	ごはん ウィンナーソテー なめたけ和え みそ汁
		エネルギー 413 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 17.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 771 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 34.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 6.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 808 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 39.6 g 食塩 3.7 g
昼	基本	シチューライス サラダ チョコレートパバロア 野菜ジュース	焼うどん ふんわり蒸しパン 白玉フルーツ 牛乳		パン タンドリーチキン リヨネーズサラダ 野菜スープ 牛乳	サンドイッチ コールスローサラダ マカロニスープ 抹茶パバロア 牛乳	わかめそば 干草和え ゼリー 牛乳	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 煮物 みそ汁 牛乳
		エネルギー 849 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 19.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 778 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 21.5 g 食塩 2.8 g		エネルギー 827 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 39.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 886 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 42.7 g 食塩 3.7 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 892 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 33.4 g 食塩 3.0 g
3	基本	アイスクリーム	ポテトチップス	ブルーベリースコーン	スイートポテト	お菓子	お菓子	クッキー
		エネルギー 164 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 10.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.1 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.2 g 食塩 0.4 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.2 g 食塩 0.4 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 3.3 g 食塩 0.0 g
夕	基本	ごはん 豆腐と豚肉のすき煮 ゆかり和え みそ汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 辛し和え みそ汁	ごはん 和風ハンバーグおろしのせ 筑前煮 みそ汁	天丼 即席漬け みそ汁	ごはん 鯔の南蛮漬け ナムル 中華風スープ	ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 小松菜のマヨポン和え みそ汁	カレーライス 大根じゃこサラダ パニラパバロア
		エネルギー 623 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 754 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 25.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 10.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.9 g 食塩 1.2 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 11.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 808 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 21.4 g 食塩 3.3 g
栄養 価計								
		エネルギー 2049 kcal 蛋白質 72.5 g 脂質 60.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 2151 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 64.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 50.5 g 食塩 4.5 g	エネルギー 2024 kcal 蛋白質 78.9 g 脂質 59.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 2061 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 62.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 38.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 2601 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 97.7 g 食塩 10.0 g

[ 調理指示書 ]

松本あさひ学園

2020年12月 1日 火曜日

1:常食

0:基本メニュー

朝	入所者		ショート		デイケア		職員		その他		合計		昼	入所者		ショート		デイケア		職員		その他		合計		夕	入所者		ショート		デイケア		職員		その他		合計			
	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ		通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ		通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ	通	キ
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	献立名/食品名		一人分量 単位	使用量 単位	調理方法等									献立名/食品名		一人分量 単位	使用量 単位	調理方法等									献立名/食品名		一人分量 単位	使用量 単位	調理方法等									
	【パン】													【シチューライス】													【ごはん】													
	ロールパン		1.00 個	0.00 個	味付きロール									水稻穀粒(精白米)		100.00 g	0.00 Kg										水稻穀粒(精白米)		100.00 g	0.00 Kg										
	いちごジャム 15g		15.00 g	0.00 Kg										じゃが芋		60.00 g	0.00 Kg	乱切り									【豆腐と豚肉のすき煮】													
	【ポテトチーズ焼き】													人参		20.00 g	0.00 Kg	"									木綿豆腐		90.00 g	0.00 Kg	1/5									
	フレンチフライドポテト		60.00 g	0.00 Kg										玉葱		40.00 g	0.00 Kg										豚コマ		50.00 g	0.00 Kg										
	玉葱		15.00 g	0.00 Kg										鶏成鶏肉モモ(皮なし)		50.00 g	0.00 Kg										白菜		80.00 g	0.00 Kg	ざく切り									
	ベーコン		6.00 g	0.00 Kg										フロッコリー		30.00 g	0.00 Kg	冷凍									白滝		25.00 g	0.00 Kg										
	とろけるチーズ		10.00 g	0.00 Kg										牛乳		30.00 g	0.00 Kg										人参		10.00 g	0.00 Kg	干切									
	トマトケチャップ		4.00 g	0.00 Kg										有塩バター		4.00 g	0.00 Kg										長ねぎ		20.00 g	0.00 Kg	斜め切り									
	大豆油		0.50 g	0.00 Kg										シチューミックス		18.00 g	0.00 Kg										えのきたけ		20.00 g	0.00 Kg										
	S・P		0.10 g	0.00 Kg										【サラダ】													上白糖		3.20 g	0.00 Kg										
	パセリ(乾)		0.10 g	0.00 Kg										ライトツナフレーク		15.00 g	0.00 Kg	1/2									本みりん		2.40 g	0.00 Kg										
	【パン缶詰】													鶏卵		20.00 g	0.00 Kg										清酒(純米酒)		3.00 g	0.00 Kg										
	パン缶詰		40.00 g	0.00 Kg										きゅうり		20.00 g	0.00 Kg	薄切り									濃口醤油		3.00 g	0.00 Kg										
	【コンソメスープ】													レタス		20.00 g	0.00 Kg										【ゆかり和え】													
	キャベツ		15.00 g	0.00 Kg										ドレッシング		10.00 g	0.00 Kg										大根		50.00 g	0.00 Kg										
	玉葱		15.00 g	0.00 Kg										【チョコレートパバロア】													きゅうり		20.00 g	0.00 Kg										
	ウィンナー		20.00 g	0.00 Kg										パバロアの素(チョコレート)		9.00 g	0.00 Kg										ゆかり		3.00 g	0.00 Kg										
	コンソメ(粉末)		1.00 g	0.00 Kg										水		12.00 g	0.00 Kg										【みそ汁】													
	S・P		1.00 g	0.00 Kg										牛乳		60.00 g	0.00 Kg										もやし		20.00 g	0.00 Kg										
														【野菜ジュース】													にら		5.00 g	0.00 Kg										
														野菜ジュース		125.00 g	0.00 Kg										味噌		8.00 g	0.00 Kg										
																											煮干し		1.00 g	0.00 Kg										