

献立表

現場：東日本成人矯正医療センター炊場

献立種類：献立食（個別献立 / A）

期 間：2024/7/8～2024/7/14

月	8	9	10	11	12	13	14
朝食	たいみそ 煮豆 Y 味噌汁 Y お茶	うめびしお じゃがいももろろ煮 Y 味噌汁 お茶	納豆 Y インゲン炒め 味噌汁 お茶	ゆずみそ 卵とじ 味噌汁 お茶	きなこ じゃがいももろろあん 味噌汁 お茶	うめびしお もろろ炒め煮 Y 味噌汁 お茶	白花豆 野菜炒め 味噌汁 お茶
昼食	アジフライ&かぼちヤコロッケ 付け合せ ☆ キャベツのゆかり和え 野菜ジュース お茶	<<パン>> ジャム（ピーナッツ）マーガリン ミートソースグラタン ビーマンサラダ 牛乳 お茶	<<うどん>> 冷やしきつねうどん 竹輪の煮物 フロッコリーサラダ お茶	魚のマヨ焼き 付け合せ ☆ ツナサラダ コンソメスープ お茶	ポークビーンズ マカロニサラダ パイナップル お茶	ゴーヤチャンプル カリフラワーの中華和え Y みかん缶 お茶	鶏の旨味濃縮 付け合わせ☆ 大根の和え物 味噌汁 お茶
夕食	マーボー豆腐 Y インゲンサラダ パイナップル お茶	鶏のパン粉焼き Y ポイル野菜☆ カリフラワーサラダ 黄桃缶 お茶	ブルゴ風炒め Y 大根の和え物 みかんゼリー お茶	鶏のオニオンソース Y インゲンステーキ ☆ 山芋の梅肉和え りんご缶 お茶	鶏のねぎ塩ソース 付け合せ ☆ がんともとの煮物 小松菜のなめたけ和え お茶	ミートボールカレー フロッコリーサラダ ライチゼリー お茶	鶏の旨味パン粉焼き 付け合せ ☆ ジャーマンポテト りんご缶 お茶
	114kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.9g 糖質 467mg 食塩 7.7g ビタミン性 527μg ビタミンC 0.89mg ビタミンE 0.74mg ビタミンK 151μg	120kcal 蛋白質 69.2g 脂質 53g 糖質 785mg 食塩 5.4g ビタミン性 649μg ビタミンC 0.91mg ビタミンE 1.37mg ビタミンK 147μg	1049kcal 蛋白質 61g 脂質 53.6g 糖質 637mg 食塩 8.7g ビタミン性 1003μg ビタミンC 0.98mg ビタミンE 0.95mg ビタミンK 182μg	1047kcal 蛋白質 61g 脂質 48.7g 糖質 622mg 食塩 7.5g ビタミン性 784μg ビタミンC 0.34mg ビタミンE 1.06mg ビタミンK 80μg	1076kcal 蛋白質 66.6g 脂質 45.1g 糖質 476mg 食塩 5.8g ビタミン性 746μg ビタミンC 0.7mg ビタミンE 0.88mg ビタミンK 97μg	1093kcal 蛋白質 45.9g 脂質 62.1g 糖質 411mg 食塩 8.9g ビタミン性 563μg ビタミンC 0.66mg ビタミンE 0.86mg ビタミンK 175μg	1141kcal 蛋白質 66.6g 脂質 36.7g 糖質 633mg 食塩 7.9g ビタミン性 698μg ビタミンC 0.48mg ビタミンE 0.88mg ビタミンK 121μg

献立表

現場：英日本成人矯正医療センター炊場

献立種類：軟菜食（個別献立 / A）

期 間：2024/7/15～2024/7/21

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	たいみそ 高野豆腐の煮物 味噌汁 お茶	ゆずみそ そば炒め煮 味噌汁 お茶	納豆 Y 青菜炒め 味噌汁 お茶	白花豆 じゃがいもの煮物 Y 味噌汁 お茶	ゆずみそ さといもの煮物 Y 味噌汁 お茶	きなこ 大根炒め煮 Y 味噌汁 お茶	たいみそ じゃがいものそばろ煮 味噌汁 お茶
昼食	豚肉の塩焼め 付け合せ ☆ オクラの和え物 Y 野菜ジュース お茶	<<パン>> ジャム (アールド) マーガリン ミックスグリル 付け合せ ☆ 大根サラダ 牛乳 お茶	<<麺>> 焼きそば オクラサラダ みかん缶 お茶	お好み焼き 肉団子野菜あん 大豆サラダ お茶	<<パン>> 鶏のマスタードソース 付け合せ ☆ カリフラワーと枝豆のサラダ コンソメスープ お茶	豆腐ハンバーグの野菜缶 ポテトサラダ 味噌汁 お茶	鶏肉の味噌漬け焼き 付け合せ ☆ オクラの香味和え すまし汁 お茶
夕食	白身魚の西京焼き 付け合せ ☆ ニラの卵炒め 枝豆サラダ お茶	蒸し鶏のトマトソース Y 付け合せ ☆ キャベツの和え物 コンソメスープ お茶	焼きアンの前座ソース がんもの含め煮 ほうれん草の和え物 お茶	豚バラ大根のざっぱり煮 小松菜の和え物 白桃缶 お茶	茄子カレー ブロッコリーとエビのサラダ 黄飯缶 お茶	鶏のごま照り焼き 付け合せ ☆ 腎臓菜の磯部和え りんご缶 お茶	サバのカレー焼き 付け合せ ☆ ほうれん草の和え物 ハイン缶 お茶
	134kcal 蛋白質 61g 脂質 50.2g 糖質 522mg 食塩 8g 水分活性 777μg とけり 1.07mg とけり 0.99mg とけり 155mg	134kcal 蛋白質 66.5g 脂質 66.5g 糖質 828mg 食塩 7.9g 水分活性 1132μg とけり 0.46mg とけり 1.19mg とけり 127mg	134kcal 蛋白質 67.8g 脂質 52.6g 糖質 566mg 食塩 9.4g 水分活性 1275μg とけり 1.26mg とけり 1.2mg とけり 144mg	134kcal 蛋白質 58g 脂質 48.7g 糖質 597mg 食塩 7.4g 水分活性 994μg とけり 0.95mg とけり 0.89mg とけり 135mg	134kcal 蛋白質 64.8g 脂質 37.4g 糖質 643mg 食塩 7.7g 水分活性 710μg とけり 1.01mg とけり 0.89mg とけり 159mg	134kcal 蛋白質 61.5g 脂質 52g 糖質 922mg 食塩 7.6g 水分活性 968μg とけり 0.43mg とけり 0.85mg とけり 72mg	134kcal 蛋白質 58.7g 脂質 56.7g 糖質 650mg 食塩 7.3g 水分活性 1088μg とけり 0.64mg とけり 1.16mg とけり 115mg

献立表

現 場：東日本成人矯正医療センター 炊場
 献立種類：献立食（個別献立 / A）
 期 間：2024/7/22～2024/7/28

期	月	火	水	木	金	土	日
朝	22	23	24	25	26	27	28
食	うめびしお 煮豆 Y 味噌汁 お茶	ゆずみそ 豆腐とカニカマの卵とじ 味噌汁 お茶	納豆 Y インゲン炒め 味噌汁 お茶	きんとき豆 曹達のソテー 味噌汁 お茶	たいみそ 五目炒め煮 味噌汁 お茶	きなこ 野菜炒め 味噌汁 お茶	うめびしお そぼろ炒め煮 Y 味噌汁 お茶
昼	鮭のチャンチャン焼 いとこ飯 小松菜の和え物 Y お茶	<<パン>> ジャム(チヨコ)マーガリン 白身魚フライとメンチカツ 付け合せ ☆ サツマイモのサラダ 牛乳 お茶	<<麺>> 冷やし中華 豆腐焼売 キャベツサラダ お茶	鶏雑炊 メンチカツ キャベツソテー ☆ 豆のごま和えサラダ ハイソウ お茶	鶏肉の照り焼き Y 付け合せ ☆ 青菜の和え物 洋梨缶 お茶	アジのみりん漬け焼き 大根煮 ☆ ブロッコリーのあんかけ 白桃缶 お茶	
夕	そぼろ丼の具 ほうれん草のドレ和え Y 黄桃缶 お茶	豚肉の味噌炒め Y チンゲン菜の中華和え 白桃缶 お茶	ルーローハンのもい Y ほうれん草中華和え マンゴープリン お茶	チキンアドボ うずらの卵 ☆ インゲンサラダ みかん缶 お茶	たらの甘酢あんかけ ブロッコリーのサラダ ピーチゼリー お茶	ハヤシライス カリフラワーサラダ ヨーグルト和え(黄桃) お茶	揚げだし豆腐 そぼろあん ほうれん草の和え物 味噌汁 お茶
食	114kcal 蛋白質 63g 脂質 31.6g ｶﾙｼｳﾑ 543mg 食塩 6.8g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 1080μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 0.45mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.04mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 124mg	1215kcal 蛋白質 58.6g 脂質 54.4g ｶﾙｼｳﾑ 705mg 食塩 6.6g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 630μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 1.3mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.31mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 119mg	1135kcal 蛋白質 64.9g 脂質 58.6g ｶﾙｼｳﾑ 588mg 食塩 8.6g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 852μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 1.32mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.28mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 108mg	1029kcal 蛋白質 54g 脂質 44.9g ｶﾙｼｳﾑ 587mg 食塩 7.3g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 1141μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 1.08mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.01mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 136mg	1048kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44.6g ｶﾙｼｳﾑ 438mg 食塩 7.2g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 1230μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 0.65mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.01mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 182mg	981kcal 蛋白質 65.6g 脂質 37.8g ｶﾙｼｳﾑ 593mg 食塩 6g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 884μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 1.07mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.19mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 131mg	987kcal 蛋白質 58.7g 脂質 45.5g ｶﾙｼｳﾑ 732mg 食塩 7.8g ｲﾉｼﾀﾞﾈ 1298μg ﾋﾞﾀﾐﾝB1 0.66mg ﾋﾞﾀﾐﾝB2 1.75mg ﾋﾞﾀﾐﾝC 121mg

献立表

現場：東日本成人矯正医療センター炊場

献立種類：軟菜食（個別献立 / A）

期間：2024/7/29～2024/7/31

	月	火	水
	29	30	31
朝食	たいみそ 大根と鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 お茶	ゆずみそ さといもの煮物Y 味噌汁 お茶	納豆 Y にんじんしりしり 味噌汁 お茶
昼食	白身魚の山椒焼き 付け合せ ☆ 大根の和え物 Y すまし汁 お茶	<<パン>> ジャム（ピーナッツ）マーガリン 鶏のガーリックソース 付け合せ ☆ スパゲティサラダ ヨーグルト お茶	<<そば>> 冷やし鶏ねぎそば 竹輪の煮物 オクラとろろ お茶
夕食	ポークチャップ 付け合せ ☆ サツマイモサラダ りんご缶 お茶	ビビンバ丼の具 ☆ うずらの卵 ☆ 大根の和え物 洋梨缶 お茶	麻婆茄子 Y チンゲン菜のくるみ和え 杏仁豆腐 お茶
	エネルギー 1098kcal 蛋白質 60.5g 脂質 53.5g カルシウム 592mg 食塩 6.5g 付加活性性 572μg ビタミンB1 1.23mg ビタミンB2 0.97mg ビタミンC 109mg	エネルギー 1053kcal 蛋白質 63.9g 脂質 48.2g カルシウム 487mg 食塩 5.1g 付加活性性 1123μg ビタミンB1 1.06mg ビタミンB2 1.08mg ビタミンC 98mg	エネルギー 947kcal 蛋白質 50.4g 脂質 41.2g カルシウム 576mg 食塩 10.2g 付加活性性 1501μg ビタミンB1 0.68mg ビタミンB2 1.06mg ビタミンC 80mg