

献立表(日別)

はらだ内科胃腸科 常食

出力日：2016/2/27

	2016年3月22日(火)	2016年3月23日(水)	2016年3月24日(木)	2016年3月25日(金)	2016年3月26日(土)	2016年3月27日(日)	2016年3月28日(月)
朝食	ご飯160 味噌汁 ◎厚揚げの煮物 ◎漬物 牛乳100ml	ご飯160 味噌汁 ◎キャベツの卵とじ ◎しそこんぶ 果汁ジュース	ご飯160 ◎味噌汁 ◎小松菜の煮びたし ◎味付海苔 牛乳100ml	ご飯160 ◎味噌汁 ◎丸天の煮物 ◎漬物 牛乳100ml	ご飯160 ◎味噌汁 ◎野菜ソテー ◎ふりかけ 牛乳100ml	ご飯160 ◎味噌汁 ◎五目大豆 ◎漬物 牛乳100ml	ご飯160 ◎味噌汁 ◎目玉焼き ◎塩こんぶ 牛乳100ml
昼食	※冬至 ◎かやくご飯 ◎きつねうどん ◎南瓜の煮物 ◎フルーツヨーグルト	ご飯160 ◎すまし汁 ◎白身魚の煮つけ 付)さといも煮 ◎もやしとニラの炒め物 ◎胡瓜の甘酢生姜和	ご飯160 ◎わかめスープ ◎チンジャオロース ◎高野豆腐の五目煮 ◎フルーツ	ご飯160 ◎コーンスープ ◎フライ盛合せ 付)キャベツ・トマト ◎きのこソテー ◎大根なます	◎三色丼 ◎味噌汁 ◎じゃが芋の煮物 ◎フルーツ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎旬魚の磯辺焼き 付)ほうれん草のごま ◎大根とカニのとり ◎胡瓜とワカメのマリ	ご飯160 ◎中華スープ 八宝菜 ◎シュウマイ 春雨の酢の物
夕食	ご飯160 ◎すまし汁 ◎魚の醤油焼き 付)レタスサラダ ◎大根のそぼろ煮 ◎いんげんの胡麻和	ご飯160 味噌汁 ◎ポークチャップ ◎白菜のさつと煮 ◎春雨のマヨ和え	ご飯160 ◎味噌汁 ◎青身魚の香味焼き 付)即席漬け ◎ブロッコリーのえび ◎温泉たまご	ゆかりご飯 ◎おでん風煮込み ◎酢味噌和え ◎フルーツ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎豚肉とブロッコリー ◎南瓜の煮物 ◎もやしの和え物	ご飯160 ◎味噌汁 ◎鶏と蓮根のさつぱ ◎小松菜とベーコン ◎レタスサラダ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎魚の梅煮 付)オクラ・人参 ◎白菜のさつと煮 ◎トマトのツナサラダ
エネルギー	1602 kcal	1597 kcal	1608 kcal	1695 kcal	1605 kcal	1602 kcal	1602 kcal
蛋白質	56.3 g	60.2 g	71.9 g	62.6 g	66.0 g	64.4 g	66.4 g
脂質	39.4 g	36.1 g	35.7 g	44.4 g	37.4 g	32.8 g	46.9 g
炭水化物	248.4 g	251.4 g	243.3 g	257.1 g	244.1 g	254.7 g	222.3 g
食物繊維	13.0 g	11.6 g	11.9 g	11.8 g	13.3 g	15.1 g	10.6 g
塩分	8.2 g	7.9 g	9.1 g	8.2 g	8.0 g	7.9 g	9.2 g