

献立表(日別)

はらだ内科胃腸科 常食

出力日：2016/3/19

	2016年4月18日(月)	2016年4月19日(火)	2016年4月20日(水)	2016年4月21日(木)	2016年4月22日(金)	2016年4月23日(土)	2016年4月24日(日)
朝食	ご飯160 ◎味噌汁 ◎がんもの煮物 ◎漬物 ◎飲むヨーグルト ◎フルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎玉子焼き・かまぼこ ◎漬物 ◎牛乳 ◎フルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎竹輪の炒り煮 ◎漬物 ◎クロレラ ◎フルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎さけの塩焼き ◎味付海苔 ◎パッカルリンゴ ◎フルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎ひじきの煮物 ◎うめ丸 ◎キャロットジュース ◎フルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎大根の輪子和え ◎海苔の佃煮 ◎牛乳 ◎フルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎白菜の卵炒め ◎ふりかけ ◎クロレラ ◎フルーツ
昼食	ご飯160 ◎すまし汁 ◎さばの味噌煮 ◎春雨のうま煮 ◎キャベツの和えのり	ご飯160 ◎すまし汁 ◎魚のあんかけ ◎昆布と鶏の煮物 ◎蓮根サラダ	ゆかりご飯80g ◎ちゃんぽん ◎ぎょうざ ◎オレンジ	ご飯160 ◎中華スープ ◎チンジャオロース ◎温泉玉子 ◎カクテルフルーツ	ご飯160 ◎味噌汁 ◎魚の唐揚げ ◎竹の子の煮物 ◎キャベツの酢の物	豚丼 ◎味噌汁 ◎さつまいもの甘煮 ◎胡瓜の昆布和え	豆ご飯 ◎すまし汁 ◎アジフライ ◎カリフラワーの和え ◎南瓜の煮物
夕食	ご飯160 ◎味噌汁 ◎豚肉のオイスター ◎里芋の胡麻煮 ◎黄桃缶	ご飯160 ◎味噌汁 ◎牛肉の甘辛炒め ◎春雨サラダ ◎バナナ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎あじの南部焼き ◎厚揚げの味噌煮 ◎胡瓜とワカメのマリネ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎魚の煮つけ ◎ポテトサラダ ◎青梗菜の胡麻和え	ご飯160 ◎すまし汁 ◎鶏肉のごま煮 ◎茄子のそぼろ炒め ◎ブロッコリーサラダ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎サワラの山椒焼き ◎大豆の煮物 ◎三色和え	ご飯160 ◎味噌汁 ◎肉豆腐 ◎竹の子の酢の物 ◎りんご缶
エネルギー	1550 kcal	1578 kcal	1538 kcal	1512 kcal	1550 kcal	1518 kcal	1650 kcal
蛋白質	59.3 g	63.4 g	59.1 g	63.9 g	64.2 g	59.4 g	64.5 g
脂質	38.1 g	41.4 g	37.1 g	35.2 g	40.0 g	34.3 g	45.8 g
炭水化物	234.3 g	231.3 g	231.8 g	228.4 g	226.8 g	235.6 g	235.8 g
食物繊維	10.9 g	11.0 g	10.3 g	11.9 g	13.7 g	12.1 g	13.8 g
塩分	7.9 g	8.0 g	7.2 g	7.1 g	10.8 g	8.1 g	7.1 g