＊＊＊献立表(日別)＊＊＊

はらだ内科胃腸科　常食

2016/9/20

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝食	ご飯 味噌汁 切干大根の炒り煮 梅干し 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁 オムレツ 海苔の佃煮 クロレラ フルーツ	ご飯 味噌汁 ハンペンのふわふわ煮 漬物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 味付海苔 クロレラ フルーツ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 漬物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 梅干し クロレラ フルーツ	ご飯 味噌汁 大豆の煮物 漬物 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚の二色揚げ 付)レタス・ミニとまと さつま芋の甘煮 白和え フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉と大根の煮物 もやしのナムル フルーツ フルーツ	チキンライス ポトフ ごぼうサラダ プリン フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 蓮根の煮物 信田和え フルーツ	ご飯 すまし汁 ミックフライ 付)キャベツ・とまと コンニャクの甘辛炒め フルーツ	ご飯 すまし汁 秋刀魚の生姜煮 付)里芋・人参 焼き茄子 フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏のチーズ焼き 付)野菜ソテー 小松菜のキノコ和え物 さつま芋のレモン煮 フルーツ
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏の味噌焼き 付)ブロッコリー・人参 蓮根の金平 フルーツ	ご飯 味噌汁 サワラの西京焼き 付)がんも・人参 小松菜の海苔和え フルーツ	ご飯 豚汁 魚の塩焼き 付)大根おろし・大葉 カリフラワーの甘酢和 フルーツ	ご飯 味噌汁 ひりょうず 竹の子の煮物 春雨の酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 柳川風煮 長芋のわさび和え 厚揚げの葱味噌焼き フルーツ	ご飯 すまし汁 ゆで豚のおろしポン酢かけ 付)蒸し野菜 青菜の炒め物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 付)キャベツ もやしのピリ辛和え フルーツ
エネルギー	1923 kcal	1893 kcal	1939 kcal	1938 kcal	1904 kcal	1940 kcal	1913 kcal
蛋白質	59.1 g	63.2 g	69.4 g	61.8 g	65.5 g	61.7 g	62.3 g
脂質	51.8 g	47.4 g	36.6 g	48.3 g	39.7 g	47.4 g	33.8 g
炭水化物	222.4 g	210.1 g	250.7 g	230.9 g	236.7 g	234.0 g	257.7 g
食物繊維	12.3 g	9.2 g	13.5 g	11.6 g	13.0 g	11.9 g	11.1 g
塩分	8.3 g	6.8 g	8.5 g	8.2 g	8.8 g	7.6 g	8.5 g