＊＊＊献立表（日別）＊＊＊

はらだ内科胃腸科　常食

	2016年11月6日(日)	2016年11月7日(月)	2016年11月8日(火)	2016年11月9日(水)	2016年11月10日(木)	2016年11月11日(金)	2016年11月12日(土)
朝食	ご飯 ◎味噌汁 ◎高野豆腐の煮物 ◎味付海苔 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎じゃが芋の煮物 ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎焼き魚 ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎オムレツ ◎のり佃煮 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎青菜のツナ煮 ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎ハンペンのふわふわ煮 ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎ししゃも ◎味付け海苔 ◎牛乳
昼食	ご飯 ◎鮭のムニエル ◎なすの味噌炒め ◎すまし汁 ◎フルーツ	きつねうどん ◎おにぎり ◎ちくわの磯辺揚げ ◎ヨーグルト	ご飯 ◎豚肉のしそ炒め ◎がんもの煮物 ◎青菜のじゃこ和え ◎すまし汁	ご飯 ◎さんまの塩焼き ◎肉じゃが ◎蒸し茄子 ◎味噌汁	ご飯 ◎鶏肉の治部煮 ◎ピーマンのじゃこ炒め ◎白菜とりんごのサラダ ◎すまし汁	ご飯 ◎赤魚の香味ソースかけ ◎竹の子の煮物 ◎大根サラダ ◎味噌汁	ご飯 ◎親子煮 ◎ツナサラダ ◎赤だし ◎フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 ◎とり天 ◎豆苗の辛子和え ◎なすの味噌炒め ◎味噌汁	ご飯 ◎酢どり ◎焼きなす ◎麩の卵とじ ◎中華スープ	ご飯 ◎さわらの山椒焼き ◎ひじきの炒り煮 ◎温泉たまご ◎味噌汁	ご飯 ◎チキンピカタ ◎金平ごぼう ◎すまし汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎お魚コロッケ ◎かぼちゃの煮物 ◎カリフラワーの酢味噌和え ◎味噌汁	ご飯 ◎豚肉の野菜巻き ◎厚揚げの煮物 ◎すまし汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎焼き魚の南蛮漬け ◎さつま芋の煮物 ◎チンゲン菜のピーナツ和え ◎すまし汁
エネルギー	1952 kcal	1968 kcal	1903 kcal	1901 kcal	1898 kcal	1910 kcal	1911 kcal
蛋白質	63.4 g	58.8 g	67.1 g	65.5 g	61.7 g	65.6 g	70.4 g
脂質	52 g	38.9 g	51.1 g	40.2 g	37.6 g	44.2 g	41.9 g
炭水化物	225.3 g	263.2 g	208.6 g	237.5 g	251.8 g	227.5 g	245.2 g
食物繊維	10.8 g	9.8 g	10.2 g	10.8 g	14.3 g	10.7 g	11.3 g
塩分	8.4 g	10.8 g	7.5 g	8.1 g	8.5 g	8.0 g	8.0 g