＊＊＊献立表(日別)＊＊＊

基本献立

出力日：2015/12/28

	2016年1月18日(月)	2016年1月19日(火)	2016年1月20日(水)	2016年1月21日(木)	2016年1月22日(金)	2016年1月23日(土)	2016年1月24日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 うの花 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き魚 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のツナ煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 海苔の佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜と丸天の煮物 漬物 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鰆の幽庵焼き ☆付合せ 里芋のとも和え フルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚の唐揚げ ☆付合せ キャベツの煮びたし かぼちゃサラダ	ご飯 もずくスープ エビチリソース 塩焼きそば きゅうりの酢の物	ご飯 すまし汁 豚肉のごま炒め ☆付合せ 根菜の煮物 カリフラワーの酢味噌和え	ご飯 すまし汁 魚のねぎ味噌焼き ☆付合せ さつま芋の天ぷら キャベツの浅漬け	ご飯 味噌汁 スタミナ炒め かぶのかにあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 すまし汁 太刀魚の揚げ煮 ☆付合せ 豆腐チャンプルー なます
夕食	ご飯 味噌汁 おでん 竹の子のオイスター炒め ハムサラダ	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 温泉玉子 フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺焼き ☆付合せ じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 味噌汁 魚のさらさ蒸し なすの揚げ出し ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ☆付合せ 牛肉とごぼうの卵とじ フルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の白和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ☆付合せ 山芋鉄板 ほうれん草の錦糸和え
間食							
エネルギー	1593 kcal	1618 kcal	1590 kcal	1605 kcal	1597 kcal	1603 kcal	1694 kcal
蛋白質	66.9 g	63.2 g	64.8 g	59.0 g	67.1 g	58.8 g	64.0 g
脂質	41.8 g	46.9 g	38.6 g	43.8 g	38.4 g	32.7 g	56.1 g
炭水化物	226.8 g	226.2 g	236.8 g	236.3 g	239.1 g	242.7 g	223.0 g
食物繊維	10.5 g	13.5 g	11.1 g	13.5 g	14.0 g	11.3 g	10.5 g
塩分	8.4 g	7.6 g	8.5 g	7.4 g	8.2 g	7.6 g	8.1 g