

\*\*\*献立表(日別)\*\*\*

はらだ内科胃腸科 常食

出力日：2017/1/18

	2017年2月12日(日)	2017年2月13日(月)	2017年2月14日(火)	2017年2月15日(水)	2017年2月16日(木)	2017年2月17日(金)	2017年2月18日(土)
朝食	ご飯 ◎味噌汁 ◎目玉焼き ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎鮭の塩焼き ◎牛乳 ◎ふりかけ	ご飯 ◎味噌汁 ◎楚の卵とじ ◎梅干し ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎大根のツナ煮 ◎たいみそ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎炒り豆腐 ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎スクランブルエッグ ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎卵の花 ◎漬物 ◎牛乳
昼食	ご飯 ◎酢鶏 ◎焼きビーフン ◎青梗菜の中華和え ◎ワカメスープ	ご飯 ◎牛肉のソース炒め ◎厚揚げ煮 ◎もやしの酢の物 ◎かき卵汁	◎炊き込みご飯 ◎ハンバーグ 付)プロ・シャトー ◎グリーンサラダ ◎コンソメスープ ◎フルーツ	ご飯 ◎魚の竜田揚げ 付)サラダ・レモン ◎竹の子の煮物 ◎もやしのポン酢和え ◎味噌汁	肉そば ◎いなり寿司 ◎キャベツの甘酢和え ◎フルーツ	ご飯 ◎鮭のムニエル 付)キャベツ・コーン ◎さつまいものレモン和え ◎スパゲティサラダ ◎ミネストローネ	◎ちらし寿司 ◎とり天 付)青菜のじゃこ和え ◎すまし汁 ◎フルーツ
夕食	ご飯 ◎魚ときのこのバター 付)粉ふき芋・エンドウ ◎大根の柚子和え ◎すまし汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎カレイの煮つけ 付)大根・人参・インゲン ◎ブロッコリーの炒め ◎ポテトサラダ ◎味噌汁	ご飯 ◎魚の味噌生姜煮 付)大根・人参煮・オクラ ◎湯豆腐 ◎ワカメの胡麻酢和え ◎すまし汁	ご飯 ◎鶏肉のチーズ焼き 付)ブロッコリーソテー ◎じゃがいもの煮物 ◎青菜の錦糸和え ◎すまし汁	ご飯 ◎魚の塩焼き 付)甘酢生姜・大葉 ◎筑前煮 ◎トマトサラダ ◎味噌汁	ご飯 ◎牛肉の野菜巻き 付)粉ふき芋・人参 ◎やさい炒め ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎春巻き ◎キャベツの酢の物 ◎中華スープ
エネルギー	1802 kcal	1855 kcal	1714 kcal	1865 kcal	1549 kcal	1935 kcal	1864 kcal
蛋白質	56.7 g	73.0 g	60.3 g	61.3 g	72.4 g	64.3 g	63.4 g
脂質	34.6 g	41.0 g	29.5 g	43.8 g	34.0 g	38.5 g	35.4 g
炭水化物	234.3 g	219.7 g	221.2 g	226.0 g	230.1 g	250.6 g	242.8 g
食物繊維	11.8 g	12.9 g	11.8 g	12.5 g	11.3 g	13.8 g	12.2 g
塩分	7.6 g	7.7 g	9.8 g	7.9 g	8.1 g	7.1 g	7.7 g