

\*\*\* 献立表(日別) \*\*\*

はらだ内科胃腸科 常食

出力日：2016/12/17

	2017年1月9日(月)	2017年1月10日(火)	2017年1月11日(水)	2017年1月12日(木)	2017年1月13日(金)	2017年1月14日(土)	2017年1月15日(日)
朝食	ご飯160 ◎味噌汁 ◎ぜんまいの煮物 ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯160 ◎味噌汁 ◎ししゃも ◎味付海苔 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎大根のべっこう煮 ◎味付海苔 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎里芋の煮物 ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎五目大豆 ◎梅干し ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎白菜と厚揚げの煮物 ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎切干大根の煮物 ◎ふりかけ ◎牛乳
昼食	焼きそば ◎おにぎり ◎もやしのナムル ◎わんたんスープ	ご飯 ◎チキンカツ ◎刻み昆布の煮物 ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎鮭のマヨネーズ焼き ◎白菜の信田和え ◎さつま芋のぜんざい風 ◎かきたま汁	ご飯 ◎ミックスフライ ◎こんにゃくの甘辛炒め ◎すまし汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎赤魚の生姜煮 ◎なすとひき肉の炒め物 ◎マカロニサラダ ◎すまし汁	ご飯 ◎鶏肉の治部煮 ◎小松菜とえのきのじゃこ和え ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎ロールキャベツ ◎トマトと卵の炒め物 ◎ポパイサラダ ◎ポタージュスープ
夕食	ご飯 ◎赤魚の酒蒸し ◎牛肉とごぼうのしくれ煮 ◎ポテトサラダ ◎味噌汁	ご飯 ◎厚揚げのオイスターソース炒め ◎かぼちゃの煮物 ◎白菜の香り和え ◎すまし汁	ご飯 ◎ひりょうず ◎竹の子と鶏肉の煮物 ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎柳川風煮 ◎厚揚げの葱味噌焼 ◎長芋のわさび和え ◎味噌汁	ご飯 ◎豚肉の味噌煮込み ◎野菜炒め ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎さばの竜田揚げ ◎かぼちゃの煮物 ◎もやしのナムル ◎すまし汁	ご飯 ◎太刀魚の塩焼き ◎れんごんの金平 ◎すまし汁 ◎フルーツ
エネルギー	1634 kcal	1600 kcal	1601 kcal	1637 kcal	1637 kcal	1636 kcal	1604 kcal
蛋白質	57.2 g	66.1 g	59.1 g	60.2 g	57.9 g	55.4 g	58.6 g
脂質	42.4 g	42.2 g	39.6 g	38.7 g	49.6 g	43.4 g	48.7 g
炭水化物	245.4 g	233.8 g	245.7 g	256.6 g	231.2 g	244.9 g	226.3 g
食物繊維	13.4 g	15.9 g	13.6 g	12 g	12.8 g	12.8 g	12.8 g
塩分	9.5 g	8 g	6.9 g	8.5 g	7.9 g	8.5 g	6.5 g