＊＊＊献立表(日別)＊＊＊

はらだ内科胃腸科　　常食

	2017年2月26日(日)	2017年2月27日(月)	2017年2月28日(火)	2017年3月1日(水)	2017年3月2日(木)	2017年3月3日(金)	2017年3月4日(土)
朝食	ご飯 ◎味噌汁 ◎大根のおかか煮 ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎炒り豆腐 ◎漬物 ◎クロレラ	ご飯 ◎味噌汁 ◎卵焼き・胡麻和え ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎竹輪の炒り煮 ◎漬物 ◎クロレラ	ご飯 ◎味噌汁 ◎白菜の炒め物 ◎味付海苔 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎大豆の煮物 ◎ふりかけ ◎クロレラ	ご飯 ◎味噌汁 ◎切り干し大根の煮物 ◎漬物 ◎牛乳
昼食	◎カレーライス ◎野菜サラダ ◎フルーツヨーグルト	ご飯 ◎鶏肉の唐揚げ ◎ひじきの煮物 ◎山芋のなめ茸和え ◎味噌汁	ご飯 ◎魚のバター焼き ◎クリーム煮 ◎小松菜とえのきの和え物 ◎ミネストローネ	☆赤飯 ◎すまし汁 ◎サワラの柚子味噌焼き ◎レバーの甘辛煮 ◎ほうれん草のドレッシング	◎青菜ご飯 ◎きつねそば ◎かき揚げ ◎フルーツ	◎ちらし寿司 ◎すまし汁 ◎赤魚の香味炊き ◎胡瓜の梅和え ◎フルーツ	ご飯 ◎すまし汁 ◎鶏肉のしそ胡麻風味焼 ◎厚揚げの煮物 ◎青菜のじゃこ和え
夕食	ご飯 ◎チキンピカタ ◎野菜ソテー ◎マカロニサラダ ◎すまし汁	ご飯 ◎蒸し魚のきのこあん ◎大根の味噌煮 ◎南瓜サラダ ◎すまし汁	ご飯 ◎牛肉の野菜煮 ◎ピーマンのじゃこ炒め ◎白和え ◎すまし汁	ご飯 ◎味噌汁 ◎ピーマンの肉詰め ◎竹の子の煮物 ◎春雨サラダ	ご飯 ◎豚汁 ◎あじの塩焼き ◎蓮根と鶏肉の炒り煮 ◎胡瓜のカニサラダ	ご飯 ◎味噌汁 ◎牛肉と大根のうま煮 ◎山芋のなめ茸和え ◎キャベツの酢の物	ご飯 ◎コンソメスープ ◎コロッケ・エビフライ ◎金平ごぼう ◎フルーツ
エネルギー	1939 kcal	1863 kcal	1857 kcal	1849 kcal	1885 kcal	1809 kcal	1853 kcal
蛋白質	61.8 g	62.2 g	66.8 g	66.3 g	59.7 g	63.6 g	52.3 g
脂質	47.5 g	41.8 g	39.7 g	35.9 g	36.0 g	25.9 g	42.9 g
炭水化物	232.4 g	229.3 g	227.3 g	233.5 g	248.3 g	252.0 g	231.8 g
食物繊維	10.4 g	14.7 g	11.8 g	14.8 g	13.1 g	17.0 g	10.1 g
塩分	7.0 g	7.5 g	7.5 g	7.8 g	8.0 g	9.5 g	7.8 g