

\*\*\*献立表(日別)\*\*\*

はらだ内科胃腸科 常食

出力日：2017/3/17

	2017年4月2日(日)	2017年4月3日(月)	2017年4月4日(火)	2017年4月5日(水)	2017年4月6日(木)	2017年4月7日(金)	2017年4月8日(土)
朝食	ご飯 味噌汁 根菜の炒め煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り卵 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮物 味付けのり 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 サケの塩焼き 漬物 牛乳	ご飯160 ◎味噌汁 ◎もやしの炒り煮 ◎オクラ納豆 牛乳
昼食	ご飯 トマトスープ 鶏肉のチーズ焼き 付)ブロッコリー ジャーマンポテト グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 プリの照焼き 付)大根卸し ひじきの炒り煮 フルーツ	かしわごはん 肉うどん ごま酢和え 温泉卵	ご飯 ジュリアンスープ 白身魚のムニエル 付)スパソテー カリフラワークリーム煮 フレンチサラダ	親子丼 味噌汁 若竹煮 菜の花ボン酢和え	ご飯 きのこスープ 酢豚 春雨サラダ フルーツ	ご飯160 ◎すまし汁 ◎あじの蒲焼風 付)即席漬け・ミニト ◎肉団子の煮物 ◎蒸し茄子
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 付)厚揚げ もやし炒め カリフラワーのトレ和え	ご飯 わかめスープ 煮込みハンバーグ 付)いんげん キャベツソテー マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉の香味焼き 付)青菜の和え物 里芋煮 冷奴	ご飯 味噌汁 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ フルーツ	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 付)大根 もやしのそぼろ炒め 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 タチウオの山椒煮 付)レンコン 炒り豆腐 小松菜の土佐和え	ご飯160 ◎スペイン風オムレ (サラダ菜・人参グラ ◎大根のコンソメ煮 ◎青菜のドレッシング
エネルギー	1886 kcal	1972 kcal	1905 kcal	1905 kcal	1911 kcal	1927 kcal	1835 kcal
蛋白質	61.5 g	63.7 g	64.0 g	62.8 g	59.8 g	64.8 g	61.2 g
脂質	46.2 g	50.7 g	37.4 g	35.4 g	49.4 g	48.1 g	41.1 g
炭水化物	224.3 g	231.4 g	241.8 g	251.8 g	224.3 g	222.4 g	224.4 g
食物繊維	10.7 g	10.2 g	9.9 g	12.3 g	12.5 g	11.0 g	12.7 g
塩分	7.8 g	7.8 g	9.4 g	7.9 g	7.8 g	8.0 g	8.3 g