

\*\*\*献立表(日別)\*\*\*

はらだ内科胃腸科 常食

出力日：2017/6/23

	2017年7月3日(月)	2017年7月4日(火)	2017年7月5日(水)	2017年7月6日(木)	2017年7月7日(金)	2017年7月8日(土)	2017年7月9日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮物 ふりかけ 牛乳	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 ししゃも 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 魚の甘露煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 漬物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 アジ梅しそフライ 付)生野菜 南瓜そぼろ煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 きのこハンバーグ 付)いんげん ごま酢和え たまご豆腐	山菜ご飯 若竹汁 サワラ木の芽焼 付)ごぼう・フキ 白和え	わかめご飯 焼きそば 中華スープ ギョウザ	いなり寿司 七夕素麺 鶏のからあげ 七夕ゼリー フルーツ	中華丼 きのこスープ シュウマイ ナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ ピーマンのじゃこ炒め 温泉卵
夕食	ご飯 春雨スープ 牛肉と竹の子炒め チンゲン菜中華煮 もやしのナムル	ご飯 すまし汁 白身魚の揚げ煮 付)厚揚げ 青菜炒め カリフラワーのドレ和え	ご飯 ジュリアンスープ 豚肉のチーズ焼き 付)粉ふき芋 ブロッコリーのスープ煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 炒り豆腐 青菜のお浸し	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 付)大根 もやしのそぼろ炒め 胡瓜とエノキ酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒煮 付)レンコン ちくわの磯辺揚げ 冷奴	ご飯 コーンスープ 白身魚のムニエル 付)マカロニソテー カリフラワークリーム煮 フルーツ
エネルギー	1906 kcal	1896 kcal	1893 kcal	1894 kcal	1904 kcal	1909 kcal	1904 kcal
蛋白質	63.9 g	65.6 g	61.6 g	64.9 g	53.3 g	61.7 g	65.3 g
脂質	40.1 g	43.0 g	38.7 g	37.7 g	47.3 g	49.4 g	43.9 g
炭水化物	237.7 g	230.0 g	241.5 g	240.9 g	233.3 g	221.1 g	229.9 g
食物繊維	12.7 g	11.7 g	12.2 g	12.1 g	11.9 g	9.4 g	9.6 g
塩分	8.0 g	8.0 g	8.0 g	7.9 g	7.8 g	7.8 g	7.8 g