

\*\*\*献立表(日別)\*\*\*

常食

出力日：2017/8/27

	2017年9月4日(月)	2017年9月5日(火)	2017年9月6日(水)	2017年9月7日(木)	2017年9月8日(金)	2017年9月9日(土)	2017年9月10日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 大根そぼろ煮 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 キャベツ炒め ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 丸天煮 漬物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 サンマの塩やき がめ煮 フルーツ	ご飯 たまごスープ スタミナ炒め 大根のカニあん ポテトサラダ	ご飯 けんちん汁 アジ味噌焼き 青菜の煮浸し 胡瓜のゴマ酢和え	かしわごはん 冷やし中華 わかめスープ ギョウザ	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ コンニャクと豚肉炒り煮 フルーツ	三色丼 すまし汁 ひじきの炒り煮 大根のゴマ酢和え	ご飯 トマトスープ メバルのピカタ カリフラワーコンソメ煮 蒸し鶏サラダ
夕食	ご飯 春雨スープ バンバンジー 春巻き キムチ和え	ご飯 味噌汁 メバル焼き浸し 厚揚げの煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 とんかつ ブロッコリー炒め フルーツ	ご飯 味噌汁 サワラのあんかけ 炒り豆腐 キャベツの昆布和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の香味焼き なすのそぼろ炒め 胡瓜とエノキ酢の物	ご飯 味噌汁 サバ煮付け 小松菜としめじ炒め 春雨の酢の物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル フルーツ
エネルギー	1617 kcal	1603 kcal	1499 kcal	1613 kcal	1675 kcal	1573 kcal	1571 kcal
蛋白質	61.3 g	61.2 g	60.9 g	66.8 g	54.2 g	60.8 g	66.0 g
脂質	50.4 g	46.6 g	35.9 g	42.3 g	55.9 g	42.4 g	38.7 g
炭水化物	220.4 g	226.2 g	225.6 g	232.0 g	230.3 g	228.6 g	232.4 g
食物繊維	10.0 g	10.3 g	10.8 g	10.8 g	11.3 g	12.2 g	10.3 g
塩分	9.4 g	8.0 g	7.9 g	9.1 g	7.6 g	7.9 g	8.0 g