

献立表(日別)

常食

出力日：2017/12/20

	2018年1月1日(月)	2018年1月2日(火)	2018年1月3日(水)	2018年1月4日(木)	2018年1月5日(金)	2018年1月6日(土)	2018年1月7日(日)
朝食	パン ◎ポタージュスープ クロレラ	ご飯 ◎味噌汁 サンマの塩やき ◎豆腐とおくらのおか 牛乳	ご飯 ◎味噌汁 漬物 ◎麩の卵とじ クロレラ	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ピーナッツ豆腐 漬物 クロレラ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮物 漬物 クロレラ
昼食	ご飯 ◎すまし汁 お刺身 三種盛 黒豆 紅白なます	ご飯 ◎すまし汁 ◎鶏団子と白菜の煮 数の子 昆布巻き	ご飯 ◎すまし汁 サバの塩焼き 付)大根おろし ◎里芋の煮物 フルーツ	豚スタミナ丼 くるみ味噌和え 清まし汁 フルーツ	ご飯 あじの竜田揚げ 付)レタス ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のカレーソース 付)カリフラワー 錦糸和え コンソメスープ フルーツ	七草がゆ 魚の南蛮漬け 付)レタス・トマト 焼き茄子のもろみか 漬物
夕食	赤飯 お雑煮 ぶりの照焼き 紅白蒲鉾 フルーツ	ご飯 ◎味噌汁 ◎アジフライ 付)スパゲティー とろろ ◎ほうれん草のごま	ご飯 ◎味噌汁 ◎牛肉と大根のうま たまご豆腐の海老そ 蒸し鶏サラダ	ご飯 カレイの煮付け 付)里芋の煮物 豆腐と海藻のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 胡瓜の酢物 清まし汁 フルーツ	ご飯 魚の辛子マヨネーズ 付)スパゲティー ごぼうの煮物 いんげんのささ身和 味噌汁	ご飯 豚角煮 付)オクラ もやしとにらの和え物 味噌汁 フルーツ
エネルギー	1244 kcal	1810 kcal	1774 kcal	1726 kcal	1681 kcal	1821 kcal	1694 kcal
蛋白質	36.2 g	56.4 g	56.1 g	56.2 g	52.1 g	60.3 g	44.8 g
脂質	13.5 g	38.9 g	37.4 g	23.7 g	33.8 g	36.7 g	39.1 g
炭水化物	163.0 g	224.1 g	217.7 g	237.9 g	209.1 g	228.6 g	205.8 g
食物繊維	4.2 g	7.9 g	8.5 g	10.0 g	8.6 g	12.3 g	10.9 g
塩分	3.8 g	8.0 g	7.3 g	7.5 g	6.5 g	6.8 g	6.4 g