

献立表(日別)

常食

出力日：2018/2/24

	2018年3月5日(月)	2018年3月6日(火)	2018年3月7日(水)	2018年3月8日(木)	2018年3月9日(金)	2018年3月10日(土)	2018年3月11日(日)
朝食	ご飯 ◎味噌汁 ◎炒り卵 ◎のり佃煮 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎切干大根の煮物 ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎ハンペンのふわふ ◎海苔の佃煮 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎ひじきの煮物 ◎ふりかけ ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎ししゃも・大根おろ ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎ほうれん草の卵和 ◎うめびしお ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎オムレツ ◎漬物(きゅうり漬け) ◎牛乳
昼食	ご飯 ◎蒸しカレイのあんか ◎キャベツのおかか ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎鶏だんごの錦糸蒸 付)ブロッコリー・トマ ◎ピーマンのじゃこ炒 ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎タラの味噌焼き 付)こぶき芋・インゲ ◎大豆の煮物 ◎海藻サラダ ◎すまし汁	ご飯 ◎豚のロール焼き 付)キャベツ・サニー ◎しらたきの明太炒め ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎鶏肉の梅焼き 付)エンドウ・人参サ ◎じゃが芋のクリーム ◎きのこのソテー ◎すまし汁	カレーうどん ◎おにぎり ◎いかの酢の物 ◎フルーツ	ご飯 ◎カレイの煮つけ 付)ごぼう・インゲン煮 ◎白菜の炒め物 ◎スパゲティサラダ ◎すまし汁
夕食	ご飯 ◎豚肉の胡麻炒め ◎カリフラワーサラダ ◎金平ごぼう ◎すまし汁	ご飯 ◎さわらの照り焼き 付)野菜サラダ ◎里芋のみそかけ ◎大根の柚子和え ◎すまし汁	ご飯 ◎焼肉風炒め ◎しゅうまい ◎フルーツ ◎中華スープ	ご飯 ◎魚の揚げ煮 付)南瓜・人参 ◎焼きなす ◎もやしの和え物 ◎すまし汁	ご飯 ◎豆腐のそぼろあん ◎胡瓜のツナ和え ◎たまごスープ ◎フルーツ	ご飯 ◎鯖の塩焼き 付)大根おろし・大葉 ◎高野豆腐の煮合 ◎ポテトサラダ ◎味噌汁	ご飯 ◎肉じゃが ◎焼きビーフン ◎青菜の柚香和え ◎味噌汁
エネルギー	1744 kcal	1791 kcal	1813 kcal	1785 kcal	1902 kcal	1841 kcal	1837 kcal
蛋白質	63.1 g	62.7 g	58.9 g	57.4 g	63.6 g	59.1 g	66.2 g
脂質	32.3 g	30.9 g	35.9 g	38.2 g	43.1 g	41.5 g	33.2 g
炭水化物	218.6 g	232.7 g	236.0 g	221.8 g	230.7 g	224.3 g	235.6 g
食物繊維	11.7 g	10.9 g	14.6 g	13.9 g	12.1 g	10.8 g	13.2 g
塩分	6.8 g	7.7 g	8.1 g	7.5 g	8.4 g	8.7 g	8.0 g