

献立表(日別)

原田内科 常食

出力日：2018/7/23

	2018年8月12日(日)	2018年8月13日(月)	2018年8月14日(火)	2018年8月15日(水)	2018年8月16日(木)	2018年8月17日(金)	2018年8月18日(土)
朝食	ご飯 ◎味噌汁 ◎れんこんのきんぴら ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎刻み昆布の煮物 ◎漬物 クロレラ	ご飯 ◎魚の塩焼き ◎味噌汁 ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎大豆の煮物 ◎もずく クロレラ	ご飯 ◎味噌汁 ◎冬瓜のかにあんか ◎漬物 ◎牛乳	ご飯 ◎味噌汁 ◎炒り鶏 ◎漬物 クロレラ	ご飯 ◎味噌汁 ◎スクランブルエッグ ◎海苔の佃煮 ◎牛乳
昼食	ご飯 ◎魚の香味煮 付)オクラの煮物 ◎レバニラ炒め ◎ごま味噌和え ◎すまし汁	親子丼 ◎ツナサラダ ◎赤出汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎鶏肉のカレー焼き 付)スナックえんどう ◎ピーマンのじゃこ炒め ◎マカロニサラダ ◎すまし汁	親子丼 ◎煮びたし ◎いんげんのピーナ ◎若竹汁	ご飯 ◎白身魚のタルタル 付)焼き南瓜 ◎ゴーヤの味噌炒め ◎冷やっこ ◎すまし汁	冷やしとろろそば ◎いなり寿司 ◎アスパラとハムの炒め物 ◎デザート	ご飯 ◎魚の煮つけ 付)人参・里芋・いん ◎厚揚げの味噌炒め ◎白菜の青じそ和え ◎すまし汁
夕食	ご飯 ◎豚肉の野菜巻き 付)粉ふき芋 ◎キャベツの梅和え ◎味噌汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎さばの酢煮 付)冬瓜の煮物 ◎焼きビーフン ◎油揚げのごま和え ◎すまし汁	ご飯 ◎松風焼き 付)トマト ◎三色和え ◎すまし汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎ハヤシシチュー ◎コロッケ ◎大根サラダ	ご飯 ◎プルコギ ◎まさご炒め ◎かき玉汁 ◎フルーツ	ご飯 ◎あじの焼き漬け 付)レタス ◎里芋の煮物 ◎もやしの和え物 ◎味噌汁	ご飯 ◎ハンバーグ 付)ほうれん草ソテー ◎切干大根の煮物 ◎海藻サラダ ◎コンソメスープ
エネルギー	1928 kcal	1825 kcal	1909 kcal	1989 kcal	1712 kcal	1700 kcal	1938 kcal
蛋白質	58.8 g	55.6 g	67.0 g	66.0 g	55.3 g	50.8 g	61.3 g
脂質	40.1 g	39.2 g	45.1 g	38.5 g	31.2 g	23.2 g	48.3 g
炭水化物	250.5 g	228.1 g	223.2 g	263.7 g	218.0 g	241.2 g	230.9 g
食物繊維	13.6 g	11.6 g	10.4 g	16.3 g	10.5 g	11.9 g	11.6 g
塩分	9.4 g	8.9 g	6.4 g	10.0 g	6.7 g	9.5 g	8.0 g