

\*\*\*献立表(日別)\*\*\*

原田内科

出力日：2018/10/22

	2018年11月4日(日)	2018年11月5日(月)	2018年11月6日(火)	2018年11月7日(水)	2018年11月8日(木)	2018年11月9日(金)	2018年11月10日(土)
朝食	ご飯 味噌汁 大根そぼろ煮 ふりかけ クロレラ	ご飯 味噌汁 根菜の炒め煮 のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り卵 ふりかけ クロレラ	ご飯 味噌汁 サンマの塩やき 味付けのり 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 クロレラ	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 漬物 クロレラ
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 付)即席漬け がめ煮 フルーツ	ご飯 たまごスープ スタミナ炒め 根菜の蟹あんかけ ポテトサラダ	ご飯 けんちん汁 アジ味噌焼き 付)甘酢生姜 青菜の煮浸し 胡瓜のゴマ酢和え	かしわごはん カレーうどん ギョウザ フルーツ	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 付)キャベツ 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 白身魚の塩焼き 付)カレーマカロニ じゃが芋の煮物 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 メバル塩焼き 厚揚げの煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 とんかつ 付)キャベツ 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 付)レタス 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 付)オクラ もやしのそぼろ炒め 胡瓜とエノキ酢の物	ご飯 味噌汁 サバ煮付け 付)さといも 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	1823 kcal	1897 kcal	1725 kcal	1917 kcal	1713 kcal	1809 kcal	1758 kcal
蛋白質	52.3 g	53.1 g	57.3 g	60.9 g	52.4 g	52.7 g	57.4 g
脂質	41.5 g	50.5 g	30.2 g	49.8 g	30.9 g	38.9 g	30.6 g
炭水化物	225.9 g	222.6 g	223.8 g	221.8 g	224.8 g	229.3 g	230.4 g
食物繊維	8.7 g	8.0 g	10.3 g	9.0 g	9.8 g	10.2 g	9.0 g
塩分	7.3 g	7.6 g	7.8 g	9.5 g	6.9 g	7.6 g	6.8 g