



# 週間予定献立表



常食Ⅱ A

|          | 朝                                           |                                                    |                                                     | 昼                                      |                                                    |                                                     | 夕                                          |                                                    |                                                     |
|----------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 4月28日(月) | 味噌汁<br>シューマイ<br>和物<br>牛乳                    | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 710<br>24.9<br>21.5<br>2.7<br>108.7<br>475.6<br>342 | 肉の南部焼<br>ツナサラダ<br>梅肉和<br>フルーチェ風        | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 774<br>30.7<br>22.3<br>1.9<br>115.1<br>356.6<br>119 | 魚のバター焼<br>野菜ソテー<br>たらこマヨ和<br>味噌汁           | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 625<br>34.2<br>17.9<br>3<br>85.8<br>373.5<br>92     |
| 4月29日(火) | パン<br>ジャム<br>トマト煮<br>エッグサラダ<br>牛乳           | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 663<br>31.4<br>31.1<br>3<br>71.7<br>387.4<br>535    | 魚の照焼<br>添)浸し<br>豆腐の田楽<br>磯辺和<br>のっぺい汁  | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 547<br>32.2<br>9.5<br>3.2<br>86.4<br>386.2<br>176   | オムレツ<br>添)塩茹<br>スパゲティサラダ<br>ソテー<br>ヨーグルト和  | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 727<br>26.6<br>27.6<br>1.8<br>97.7<br>395.2<br>134  |
| 4月30日(水) | 味噌汁<br>中華煮<br>大根のサラダ                        | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 506<br>20.3<br>9.9<br>2.5<br>84.2<br>332.4<br>129   | カレー南蛮<br>華風豆腐<br>ゼリー<br>ジョア            | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 694<br>34.1<br>23<br>3.1<br>95.1<br>665.6<br>848    | おろし煮<br>炒煮<br>わさび酢和<br>フルーツ                | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 774<br>34.6<br>18.9<br>1.8<br>118.1<br>429.1<br>146 |
| 5月1日(木)  | パン<br>ジャム<br>卵のミートソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>牛乳 | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 734<br>31.9<br>41.6<br>1.9<br>62.8<br>374.4<br>305  | 魚のピカタ<br>添)ボイル野菜<br>野菜炒め<br>お浸し<br>味噌汁 | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 554<br>31.6<br>11.7<br>2.6<br>83.8<br>373.2<br>135  | 豆腐の味噌炒め<br>春雨サラダ<br>辛子和<br>フルーツ            | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 595<br>25.1<br>15.6<br>2.1<br>94.1<br>409.1<br>254  |
| 5月2日(金)  | 味噌汁<br>煮魚<br>エッグサラダ<br>牛乳                   | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 694<br>32.1<br>23.5<br>2.3<br>93.3<br>496.8<br>344  | 肉のマヨネ焼<br>マカロニソテー<br>ゆかり和<br>フルーツ      | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 631<br>25.4<br>19<br>2<br>92.2<br>290.1<br>37       | 豆腐のそぼろかけ<br>ゴマ和<br>オーロラソース和<br>漬汁          | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 637<br>31.9<br>15.6<br>3.2<br>100.2<br>423.7<br>186 |
| 5月3日(土)  | パン<br>ジャム<br>スープ煮<br>南瓜のサラダ<br>牛乳           | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 708<br>25.7<br>34.8<br>2.2<br>82.5<br>366.7<br>274  | 親子煮<br>そばろ煮<br>酢正油和<br>牛乳かん            | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 649<br>34.5<br>14<br>2.2<br>99.4<br>455.2<br>149    | 鶏肉の梅肉焼<br>添)浸し<br>ビーフンソテー<br>醤油フレンチ<br>味噌汁 | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 648<br>30.8<br>18.3<br>3.7<br>93.1<br>328.5<br>53   |
| 5月4日(日)  | 味噌汁<br>野菜炒め<br>納豆<br>牛乳                     | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 636<br>28.4<br>18.4<br>2.2<br>94<br>468.2<br>339    | 魚のあんかけ<br>含煮<br>お浸し<br>フルーツ            | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 585<br>32.1<br>7.1<br>1.8<br>99.4<br>352.1<br>145   | 白ス入厚焼卵<br>添)おろし<br>金平ポテト<br>生鮓和<br>味噌汁     | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物<br>水分<br>カルシウム | 658<br>29.7<br>19.9<br>3.9<br>94.2<br>445<br>161    |

※食種により内容は異なります。ご了承ください。