



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕			
5月19日(月)	味噌汁 海鮮炒め 大根のサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	625 31 15.9 2.4 95.3 534.6 374		肉のホワイトソースかけ 添)ボイル野菜 きのこのソテー 和 物 フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	608 27.9 15.1 2.2 93 371.2 63		豆腐チャンプルー ドレッシングサラダ 華風和 漬汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	605 30.4 19.4 3.3 80.6 381.1 131	
5月20日(火)	パン ジャム オムレツ 添)塩茹 マセドアンサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	723 30 39.9 2.6 71.6 385.1 384		蒲焼風 添)ソテー 炒煮 ゆかり和 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	551 26.1 10.7 2.9 90.2 338.5 121		ビーマンの肉桂焼 華風炒め お浸し ゼリー	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	663 34.4 15.2 1.7 100.6 446.2 161	
5月21日(水)	味噌汁 韓国風煮 和 物	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	531 23.3 12.4 2.4 83.6 285.6 206		魚介のトマトソースパスタ 野菜ソテー 牛乳かん ジョア	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	676 35.8 16 3.2 104.4 396.6 818		胃のり入厚焼卵 添)おろし ゴマ和 ピクルス 佃煮	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	619 30.1 15.8 2.2 92.2 349.1 109	
5月22日(木)	パン ジャム 魚のマリネ 野菜サラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	635 30.4 29.1 1.9 66.6 367.3 290		豆腐のあんかけ ビーフンソテー 長芋のせん切 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	646 30.2 16.9 3.5 96.1 366.8 150		ブルコギ風 そばろかけ ナムル フルーチェ風	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	621 28.5 14.1 2.1 99.3 383.8 161	
5月23日(金)	味噌汁 シューマイ 甘酢和 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	706 22.4 18.1 2.2 116.9 459.9 323		魚の揚煮 田楽 佃煮 ヨーグルト和	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	692 30.1 19.7 1.8 99.3 344.7 225		ほうれん草カレー ドレッシングサラダ 生姜和 漬物	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	677 37 21.8 3.2 88.5 405.2 146	
5月24日(土)	パン ジャム チキンソテー 添)ソテー 人参のサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	614 33.5 25.9 2.3 68.8 353.1 258		親子焼 マカロニサラダ 和 物 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	726 28.9 30.9 3.1 86.5 317.5 152		蒸魚 野菜炒め 辛子和 フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	623 29.1 19.6 1.8 87 349 72	
5月25日(日)	味噌汁 野菜ソテー 納豆 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	667 31.7 21.1 2.1 93 457.7 370		南蛮漬 金平ポテト ゴマみそ和 デザート	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	666 30.5 15.4 2.2 105.1 362.2 105		チーズハンバーグ 添)塩茹 ドレッシングサラダ おかか和 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	706 27.7 25.5 3.1 95.9 348.7 197	

※食種により内容は異なります。ご了承ください。