



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕				一日計	
9月8日(月)	味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ゆかり和 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	638 27 17.3 2.9 97.2 496.4 333		タンドリーチキン 添)ボイル野菜 きのこソテー 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	561 27.4 12.2 2 88 341.4 92		魚のみそ漬焼 添)素焼 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	636 30.1 23.3 2.3 83.3 313 72		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	1835 84.5 52.8 7.2 268.5 1150.8 497
9月9日(火)	パン ジャム ミートボール 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	699 29.3 34.5 2.8 77.6 363.6 401		栗御飯 魚の歯庵焼 添)素焼 冷やし鉢 菊花和 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	530 29.4 6.6 3.9 89.8 213.7 164		肉のアップルソースかけ 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	594 27.1 17.2 2.1 85.9 374 150		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	1823 85.8 58.3 8.8 253.3 951.3 715
9月10日(水)	味噌汁 肉じゃが 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	590 21.6 15.6 2.6 94.3 329 128		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	687 36.3 15.8 3 107.5 405.8 820		千草焼 添)おろし そぼろかけ ビクルス 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	591 25.7 16.3 2.5 91.5 359.9 102		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	1868 83.6 47.7 8.1 293.3 1094.7 1050
9月11日(木)	パン ジャム ロールキャベツ ポテトサラダ 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	549 22.4 21.3 2.4 67.3 321.5 264		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	800 32.8 28.6 3.5 105.9 376.6 153		ブルコギ風 ゴマ和 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	615 26.3 13.5 2.3 98.1 388.4 191		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	1964 81.5 63.4 8.2 271.3 1086.5 608
9月12日(金)	味噌汁 厚焼卵 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	694 23.5 20.6 2.5 106.1 468.7 317		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	700 30.4 19.6 1.7 101.1 343.7 227		ハッシュドボーク ドレッシングサラダ 生姜和 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	689 30 21.8 3.8 97.8 392.2 196		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	2083 83.9 62 8 305 1204.6 740
9月13日(土)	パン ジャム ポトフ 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	595 31.1 24.1 2.7 70.7 356.2 270		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 1.7 87.1 349 72		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	1944 89.1 74.6 7.5 244.3 1022.7 494
9月14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	668 31.8 21.1 2.1 93.2 457.7 370		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	683 27.3 25.4 3.2 89.7 326.1 197		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	2017 89.6 61.9 7.5 288 1146 672

※食種により内容は異なります。ご了承ください。