



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕				一日計	
10月13日(月)	味噌汁 ウインナーソーテー 南瓜のサラダ 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	748 22.5 32.4 2.9 99.6 457.7 361		魚の南部揚げ 添)素焼 金平大根 ドレッシング和 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	811 34.1 23.8 2 114.8 388.8 125		豆腐の重ね焼 添)ボイル野菜 生巻和 佃煮 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	575 29.3 11 3.1 93.1 409.2 226		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	2134 85.9 67.2 8 307.5 1255.7 712
10月14日(火)	パン ジャム オムレツのミートソースかけ 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	658 29.2 31.8 2.6 70.3 366.6 291		肉のバターソース焼き ひじきの煮物 マヨネ和 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	672 26.1 22.9 2.6 97.2 304.3 102		松笠焼 添)ソーテー 湯豆腐 梅肉和 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	595 33.3 9.9 1.6 96.6 415.9 142		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	1925 88.6 64.6 6.8 264.1 1086.8 535
10月15日(水)	味噌汁 中華煮 大根のサラダ	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	584 23.5 16.1 2.4 86.5 333.5 143		盛りそば 中華風サラダ きなこ蒸しパン 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	689 35.6 17.9 3.2 97.5 543.6 841		焼魚 添)おろし 炒煮 白菜サラダ 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	704 30 24.1 2 100.9 376.8 73		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	1977 89.1 58.1 7.6 284.9 1253.9 1057
10月16日(木)	パン ジャム スクランブルエッグ 添)ボイル野菜 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	618 29.3 33 1.8 54.7 376.8 308		サーモンフライ 添)素焼 ソーテー ドレッシング和 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	749 30 25.5 1.8 101.2 298.1 74		生巻焼 添)生野菜 田楽 華風和 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	611 29.4 16 2.8 89.1 341.1 145		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	1978 88.7 74.5 6.4 245 1016 527
10月17日(金)	味噌汁 シューマイ おかか和 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	698 28.8 19.2 2.8 106.1 489.2 323		魚の照焼 添)ボイル野菜 豆腐サラダ ゆかり和 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	631 30.1 16.9 2.1 92.9 385.1 161		キーマカレー ポテトサラダ 即席漬 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	654 31.7 19.5 2.2 94.3 415.3 148		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	1983 90.6 55.6 7.1 293.3 1289.6 632
10月18日(土)	パン ジャム 肉団子のトマト煮 醤油フレンチ 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	594 24.7 23 2.8 80.5 386.2 328		豆腐のそぼろかけ 春雨サラダ たらこ和 さつま汁	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	679 33.7 20.1 2.7 98 393.7 187		魚のムニエル 添)塩茹 生巻炒め ぬた 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	621 31.3 14.6 2.4 93.9 379.3 88		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	1894 89.7 57.7 7.9 272.4 1159.2 603
10月19日(日)	味噌汁 華風炒め 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	646 30.1 19 2.1 95 450.7 324		肉のマスタード焼 添)ソーテー スパゲティソーテー ナムル 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	605 29 15.2 2.1 90.8 337.9 128		竜田揚 添)おろし 炒煮 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	762 31.6 22.5 3.7 110 381.1 144		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	2013 90.7 56.7 7.9 295.8 1169.7 596

※食種により内容は異なります。ご了承ください。