



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕				一日計	
10月20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	645 27 17.3 2.9 98.7 496.3 333		タンンドリーチキン 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	1842 84.5 52.8 7.2 270 1150.7 497
10月21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	732 29 34.5 2.8 84.9 356.5 417		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	592 29.8 13.8 2.8 90.2 331.6 106		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	1918 85.9 65.5 7.7 261 1062.1 673
10月22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	618 23.9 17.2 2.6 96.8 359 129		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 3.2 107.5 405.8 820		千草焼 添)おろし そぼろかけ 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	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	1896 85.9 49.3 8.3 295.8 1124.7 1051
10月23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	556 22.5 21.3 2.4 69.2 339.3 270		豆腐のあんかけ ビーフソテー 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	804 33.4 28.7 3.5 106.6 395 173		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	1975 82.2 63.5 8.2 273.9 1122.7 634
10月24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	734 25.8 23.5 2.8 106.7 489.9 341		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 生薑和 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	676 29.4 21.1 3.4 96.4 374.7 182		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	2110 85.6 64.2 7.9 304.2 1208.3 750
10月25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	594 31.1 24.1 2.5 70.5 356.2 270		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		煮魚 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	1943 89.1 74.6 7.3 244.1 1022.7 494
10月26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	657 29.9 20.6 2 93.1 450.1 369		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	2006 87.7 61.4 7.4 287.9 1138.4 671

※食種により内容は異なります。ご了承ください。



週間予定献立表



心臓・高血圧食 A

	朝				昼				夕				一日計																		
10月 20日 (月)	味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ゆかり和 牛乳	エネルギー 594	蛋白質 26.1	脂質 17.2	食塩相当量 2.9	炭水化物 87.1	水分 474.1	カルシウム 332	タンンドリーチキン 添)ボイル野菜 野菜ソテー 和 物 フルーツ	エネルギー 476	蛋白質 23.1	脂質 10.7	食塩相当量 1.6	炭水化物 76.6	水分 335	カルシウム 117	魚のみそ漬焼 添)煮焼 ドレッシングサラダ 華風和 デザート	エネルギー 558	蛋白質 24.1	脂質 18.1	食塩相当量 1.4	炭水化物 81.6	水分 309.7	カルシウム 55	エネルギー 1628	蛋白質 73.3	脂質 46	食塩相当量 5.9	炭水化物 245.3	水分 1118.8	カルシウム 504
10月 21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 669	蛋白質 24.5	脂質 29.3	食塩相当量 2.2	炭水化物 84.6	水分 347.5	カルシウム 291	蒲焼風 添)ソテー 炒煮 ゆかり和 フルーツ	エネルギー 551	蛋白質 27.4	脂質 13.1	食塩相当量 1.8	炭水化物 83.7	水分 337.4	カルシウム 98	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 480	蛋白質 22.4	脂質 12	食塩相当量 1.9	炭水化物 74.2	水分 329.8	カルシウム 131	エネルギー 1700	蛋白質 74.3	脂質 54.4	食塩相当量 5.9	炭水化物 242.5	水分 1014.7	カルシウム 520
10月 22日 (水)	味噌汁 肉じゃが 和 物	エネルギー 504	蛋白質 23.6	脂質 10.5	食塩相当量 1.9	炭水化物 84.9	水分 342.7	カルシウム 128	魚介のトマトソースパスタ 野菜ソテー フルーツポンチ ジョア	エネルギー 730	蛋白質 33.5	脂質 22.1	食塩相当量 2.5	炭水化物 105.5	水分 330.4	カルシウム 748	千草焼 添)おろし そぼろかけ ピクルス 佃煮	エネルギー 538	蛋白質 24.6	脂質 14.8	食塩相当量 1.5	炭水化物 81.2	水分 338.1	カルシウム 106	エネルギー 1772	蛋白質 81.7	脂質 47.4	食塩相当量 5.9	炭水化物 271.6	水分 1011.2	カルシウム 982
10月 23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 556	蛋白質 22.5	脂質 21.3	食塩相当量 2.4	炭水化物 69.2	水分 339.3	カルシウム 270	豆腐のあんかけ ビーフンソテー 長芋のせん切 ヤクルト	エネルギー 607	蛋白質 26.9	脂質 15.7	食塩相当量 1.9	炭水化物 93.2	水分 413	カルシウム 187	ブルコギ風 ゴマ和 ナムル フルーチェ風	エネルギー 552	蛋白質 23.1	脂質 13.3	食塩相当量 1.5	炭水化物 86.6	水分 369.4	カルシウム 172	エネルギー 1715	蛋白質 72.5	脂質 50.3	食塩相当量 5.8	炭水化物 249	水分 1121.7	カルシウム 629
10月 24日 (金)	味噌汁 厚焼卵 甘酢和 牛乳	エネルギー 591	蛋白質 20.1	脂質 17.6	食塩相当量 2	炭水化物 90.6	水分 423	カルシウム 311	煮魚 田楽 ゆかり和 ヨーグルト和	エネルギー 457	蛋白質 24.7	脂質 5	食塩相当量 0.9	炭水化物 81	水分 339.2	カルシウム 156	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 562	蛋白質 24	脂質 15.8	食塩相当量 2.8	炭水化物 84.5	水分 343.5	カルシウム 55	エネルギー 1610	蛋白質 68.8	脂質 38.4	食塩相当量 5.7	炭水化物 256.1	水分 1105.7	カルシウム 522
10月 25日 (土)	パン ジャム ポトフ 人参のサラダ 牛乳	エネルギー 594	蛋白質 31.1	脂質 24.1	食塩相当量 2.5	炭水化物 70.5	水分 356.2	カルシウム 270	親子焼 マカロニサラダ 和 物 ドレッシング和	エネルギー 602	蛋白質 22.8	脂質 25.1	食塩相当量 1.7	炭水化物 74.3	水分 307.8	カルシウム 114	煮魚 野菜炒め 辛子和 フルーツ	エネルギー 572	蛋白質 28.2	脂質 19.5	食塩相当量 1.7	炭水化物 75.5	水分 326.8	カルシウム 71	エネルギー 1768	蛋白質 82.1	脂質 68.7	食塩相当量 5.9	炭水化物 220.3	水分 990.8	カルシウム 455
10月 26日 (日)	味噌汁 野菜ソテー 納豆 牛乳	エネルギー 606	蛋白質 29	脂質 20.5	食塩相当量 1.8	炭水化物 81.6	水分 428.1	カルシウム 368	南蛮漬 金平ポテト ゴマみそ和 デザート	エネルギー 615	蛋白質 29.6	脂質 15.3	食塩相当量 2.2	炭水化物 93.5	水分 340	カルシウム 104	ハンバーグ 添)塩茹 ドレッシングサラダ おかか和 カボチャのマッシュ	エネルギー 644	蛋白質 23	脂質 23.2	食塩相当量 1.7	炭水化物 90.4	水分 329.8	カルシウム 106	エネルギー 1865	蛋白質 81.6	脂質 59	食塩相当量 5.7	炭水化物 265.5	水分 1097.9	カルシウム 578



週間予定献立表



糖尿食Ⅲ度 A

	朝				昼				夕				一日計	
10月 20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	576 25.8 17.1 2.9 83.2 468.3 332	タンンドリーチキン 添)ポイル野菜 野菜ソテー 和 物 ビーナツクリーム和	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	475 24.5 13.2 1.7 70.3 335 135	魚のみそ漬焼 添)煮焼 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	519 25.6 18.8 2.1 69.1 286.7 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	1570 75.9 49.1 6.7 222.6 1090 540	さば		
10月 21日 (火)	パン ジャム ミートボール 添)塩茹 マヨネーズサラダ 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	584 25.1 26.6 2.2 68.2 367.1 284	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	498 24.2 12.8 2.8 74.7 289.2 102	肉のアップルソースかけ 華風炒め お浸し ドレッシング和	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	501 26.3 17.1 2.3 64.4 338 153	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	1583 75.6 56.5 7.3 207.3 994.3 539			
10月 22日 (水)	味噌汁 含煮 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	406 15.4 7.6 2.5 70.5 277.7 135	魚介のトマトソースパスタ 野菜ソテー デザート 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	602 33.9 21.1 3.1 79.7 448.1 299	干草焼 添)おろし そぼろかけ 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	522 24.5 16.1 2.5 76 331.9 101	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	1530 73.8 44.8 8.1 226.2 1057.7 535	新メニュー		
10月 23日 (木)	パン ジャム ロールキャベツ 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	552 22.6 25 2.1 60.9 346.7 288	豆腐のあんかけ 野菜ソテー グリーンサラダ 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	544 27.1 18 2.7 72.8 396 187	ブルコギ風 ゴマ和 ナムル おかか和	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	500 25.3 11.8 2.6 74 364 156	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	1596 75 54.8 7.4 207.7 1106.7 631			
10月 24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	620 22.3 20.4 2.5 89.1 442.1 330	煮魚 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	440 24.6 4.9 1.6 76.7 300.7 153	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	585 28.4 21.5 3.4 76.3 346 186	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	1645 75.3 46.8 7.5 242.1 1088.8 669	新メニュー		
10月 25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	557 31.1 21.4 2.5 66.8 353.7 269	親子焼 グリーンサラダ 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	494 22.5 16.6 2.7 65.6 312.7 123	煮魚 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	484 22.5 12.1 1.5 74.8 320.7 69	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	1535 76.1 50.1 6.7 207.2 987.1 461			
10月 26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	588 28.7 20.4 2 77.6 422.1 368	南蛮漬 金平 ゴマみそ和 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	462 20.6 8.8 2.5 76.8 294.8 77	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	614 26.1 25.2 3.2 74.2 298.1 196	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	1664 75.4 54.4 7.7 228.6 1015 641			

※糖尿食の方はエネルギー量により一部内容が変更になります。