



# 週間予定献立表



常食Ⅱ A

|            | 朝                                             |                                                    |                                                     |  | 昼                                            |                                                    |                                                     |  | 夕                                               |                                                    |                                                    |  | 一日計                                                |                                                        |
|------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 12月 1日 (月) | 味噌汁<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ゆかり和<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 | 645<br>27<br>17.3<br>2.9<br>98.7<br>496.3<br>333    |  | タンドリーチキン<br>添)ボイル野菜<br>きのこソテー<br>和 物<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 | 561<br>27.4<br>12.2<br>2<br>88<br>341.4<br>92       |  | 魚のみそ漬焼<br>添)煮焼<br>ドレッシングサラダ<br>華風和<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 | 515<br>27.7<br>10.1<br>2.2<br>80.7<br>328.4<br>93  |  | 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 | 1721<br>82.1<br>39.6<br>7.1<br>267.4<br>1166.1<br>518  |
| 12月 2日 (火) | パン<br>ジャム<br>ミートボール<br>添)塩茹<br>マセドアンサラダ<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 | 732<br>29<br>34.5<br>2.8<br>84.9<br>356.5<br>417    |  | 蒲焼風<br>添)ソテー<br>炒煮<br>ゆかり和<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 | 594<br>29.8<br>13.8<br>2.8<br>90.3<br>333.2<br>106  |  | 肉のアップルソースかけ<br>華風炒め<br>お浸し<br>ゼリー               | 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 | 594<br>27.1<br>17.2<br>2.1<br>85.9<br>374<br>150   |  | 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 | 1920<br>85.9<br>65.5<br>7.7<br>261.1<br>1063.7<br>673  |
| 12月 3日 (水) | 味噌汁<br>肉じゃが<br>和 物                            | 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 | 618<br>23.9<br>17.2<br>2.6<br>96.8<br>359<br>129    |  | 魚介のトマトソースパスタ<br>野菜サラダ<br>牛乳かん<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 | 669<br>36.3<br>13.8<br>3.1<br>107.9<br>416.7<br>820 |  | 千草焼<br>添)おろし<br>そぼろかけ<br>ピクルス<br>佃煮             | 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 | 591<br>25.7<br>16.3<br>2.5<br>91.5<br>359.9<br>102 |  | 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 | 1878<br>85.9<br>47.3<br>8.2<br>296.2<br>1135.6<br>1051 |
| 12月 4日 (木) | パン<br>ジャム<br>ロールキャベツ<br>ポテトサラダ<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 | 556<br>22.5<br>21.3<br>2.4<br>69.2<br>339.3<br>270  |  | 豆腐のあんかけ<br>ビーフンソテー<br>長芋のせん切<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 | 804<br>33.4<br>28.7<br>3.5<br>106.6<br>395<br>173   |  | ブルコギ風<br>ゴマ和<br>ナムル<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 | 601<br>26.1<br>13<br>2.3<br>95.9<br>388.4<br>179   |  | 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 | 1961<br>82<br>63<br>8.2<br>271.7<br>1122.7<br>622      |
| 12月 5日 (金) | 味噌汁<br>厚焼卵<br>甘酢和<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 | 690<br>23.4<br>20.6<br>2.5<br>104.9<br>469.8<br>324 |  | 魚の揚煮<br>田楽<br>磯辺和<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 | 695<br>30.6<br>19.6<br>1.6<br>99.7<br>369.2<br>239  |  | ハッシュドボーク<br>ドレッシングサラダ<br>生薑和<br>デザート            | 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 | 676<br>29.4<br>21.1<br>3.4<br>96.4<br>374.7<br>182 |  | 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 | 2061<br>83.4<br>61.3<br>7.5<br>301<br>1213.7<br>745    |
| 12月 6日 (土) | パン<br>ジャム<br>ポトフ<br>人参のサラダ<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 | 605<br>31.4<br>24.1<br>2.5<br>74<br>362.1<br>268    |  | 親子焼<br>マカロニサラダ<br>和 物<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 | 708<br>28.6<br>29<br>3.2<br>86.6<br>320.4<br>144    |  | 煮魚<br>野菜炒め<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 | 623<br>29.1<br>19.6<br>1.7<br>87.1<br>349<br>72    |  | 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 | 1936<br>89.1<br>72.7<br>7.4<br>247.7<br>1031.5<br>484  |
| 12月 7日 (日) | 味噌汁<br>野菜ソテー<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 | 657<br>29.9<br>20.6<br>2<br>93.1<br>450.1<br>369    |  | 南蛮漬<br>金平ポテト<br>ゴマみそ和<br>デザート                | 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 | 598<br>29<br>9.6<br>2.2<br>102.1<br>361.7<br>68     |  | チーズハンバーグ<br>添)塩茹<br>ドレッシングサラダ<br>香りと<br>コンソメスープ | 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 | 679<br>26.5<br>24.9<br>3.1<br>90.7<br>348.4<br>187 |  | 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 | 1934<br>85.4<br>55.1<br>7.3<br>285.9<br>1160.2<br>624  |

※食種により内容は異なります。ご了承ください。