



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕				一日計	
12月 8日 (月)	味噌汁 ウインナーソテー 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	749 22.9 32.4 2.9 100.5 476.5 359	肉のオニオンソースかけ スパゲティサラダ 梅肉和 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	550 28.3 7.2 1.8 95.8 343.1 44	魚のパン粉焼 味噌炒め ドレッシング和 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	682 34.3 23.2 2.7 87.4 334.7 99	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	1981 85.5 62.8 7.4 283.7 1174.3 502			
12月 9日 (火)	パン ジャム オムレツのトマトソースかけ 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	598 24.7 26.4 2.8 72.4 380.9 294	おろし煮 添)ソテー 華風炒め 酢の物 りんちゃん汁	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	733 32.3 19.9 2.3 107.9 409.7 168	えびのチリソース煮 五目豆 生巻和 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	674 28.9 18.1 2.7 103 326.2 152	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	2005 85.9 64.4 7.8 283.3 1116.8 614			
12月 10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	614 24.2 21.2 2 83.2 325.2 123	カレー南蛮 豆腐サラダ デザート ショア	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	646 34 18.3 3.3 98.4 679.3 443	魚のフライ 添)ソテー リヨネーズポテト オーロラソース和 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	702 32.4 17.8 1.2 107.5 371.5 87	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	1982 90.6 57.3 6.5 289.1 1376 653			
12月 11日 (木)	パン ジャム スクランブルエッグ 添)素焼 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	563 29.5 26.5 1.6 55 388.4 317	湯煮 華風炒め 甘酢浸し 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	725 31.6 19.1 3 106.8 347 127	豆腐ハンバーグ 添)ボイル野菜 マカロニサラダ お浸し 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	689 27.5 19.6 2.3 102.8 386.2 150	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	1977 88.6 65.2 6.9 264.6 1161.6 594			
12月 12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	724 28.2 22.5 2.9 106.2 486.2 344	ピザ風オムレツ 野菜ソテー ブロッコリーのサラダ 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	653 29 21.3 2.2 90.7 395.4 191	麻婆豆腐 ドレッシングサラダ 華風和 華風スープ	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	673 30.8 24.8 3.4 87.8 384 202	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	2050 88 68.6 8.5 284.7 1265.6 737			
12月 13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	642 31.1 24.4 2.8 82.9 403.7 326	たらのチリソース 拌三糸 梅肉和 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	709 28.7 16.7 3.3 111.7 373.3 129	肉のマヨネ焼 シーチキン和 甘酢浸し 牛乳かん	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	637 28.6 20.2 2.1 89.2 400.5 164	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	1988 88.4 61.3 8.2 283.8 1177.5 619			
12月 14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	626 27.3 18.4 2.2 92.7 442.7 323	肉のピカタ 添)グラッセ スパゲティサラダ 甘煮 コンソメスー プ	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 29.2 23.7 2.2 99.5 322.8 93	鮭のちゃんちゃん焼 炊き合せ 山吹和 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	642 32.7 14.2 2.8 98.7 376.2 154	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	1974 89.2 56.3 7.2 290.9 1141.7 570			

※食種により内容は異なります。ご了承ください。