



# 週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕				一日計	
1月19日(月)	味噌汁 ウインナーソーテー 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 2.8 100.5 476.5 359		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 95.8 363.1 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 7.3 283.7 1174.3 502
1月20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)ソーテー 華風炒め 酢の物 けんちん汁	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	732 32.3 19.9 2.3 107.8 407.9 168		えびのチリソース煮 五目豆 生薑和 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	2004 85.9 64.4 7.8 283.2 1115 614
1月21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 1.9 83.2 325.2 123		カレー南蛮 豆腐サラダ デザート 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	666 34 18.3 3.3 98.4 679.3 443		魚のフライ 添)ソーテー 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 1.4 107.5 371.5 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 6.6 289.1 1376 653
1月22日(木)	パン ジャム 肉団子のトマト煮 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	554 21.2 22.4 2.3 72.3 376.6 291		魚の焼き浸し 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	603 29.6 10.2 2.9 98.7 387.8 91		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 2.2 102.8 386.2 150		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	1846 78.3 52.2 7.4 273.8 1150.6 532
1月23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 野菜ソーテー 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
1月24日(土)	パン ジャム スクランブルエッグ 添)煮焼 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	626 38 26.6 2.1 63.5 409.7 356		たらのチリソース 拌三条 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 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	1972 95.3 63.5 7.4 264.4 1183.5 649
1月25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 2.1 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 7.1 290.9 1141.7 570

※食種により内容は異なります。ご了承ください。