



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 ワインソース マセドアンサラダ 牛乳	エネルギー 749 蛋白質 22.9 脂質 32.4 食塩相当量 2.8 炭水化物 100.5 水分 476.5 カルシウム 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 550 蛋白質 28.3 脂質 7.2 食塩相当量 1.8 炭水化物 95.8 水分 363.1 カルシウム 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 682 蛋白質 34.3 脂質 23.2 食塩相当量 2.7 炭水化物 87.4 水分 334.7 カルシウム 99	エネルギー 1981 蛋白質 85.5 脂質 62.8 食塩相当量 7.3 炭水化物 283.7 水分 1174.3 カルシウム 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 598 蛋白質 24.7 脂質 26.4 食塩相当量 2.8 炭水化物 72.4 水分 380.9 カルシウム 294	おろし煮 (添)ソテー 華風炒め 酢の物 けんちん汁	エネルギー 732 蛋白質 32.3 脂質 19.9 食塩相当量 2.3 炭水化物 107.8 水分 407.9 カルシウム 168	えびのチリソース煮 五目豆 生姜和 フルーツ	エネルギー 674 蛋白質 28.9 脂質 18.1 食塩相当量 2.7 炭水化物 103 水分 326.2 カルシウム 152	エネルギー 2004 蛋白質 85.9 脂質 64.4 食塩相当量 7.8 炭水化物 283.2 水分 1115 カルシウム 614
1月 21日 (水)	味噌汁 中華漬 大根のサラダ	エネルギー 614 蛋白質 24.2 脂質 21.2 食塩相当量 1.9 炭水化物 83.2 水分 325.2 カルシウム 123	カレー南蛮 豆腐サラダ デザート ジョア	エネルギー 666 蛋白質 34 脂質 18.3 食塩相当量 3.3 炭水化物 98.4 水分 679.3 カルシウム 443	魚のフライ (添)ソテー リヨネーズボテト オーロラソース和 フルーチェ風	エネルギー 702 蛋白質 32.4 脂質 17.8 食塩相当量 1.4 炭水化物 107.5 水分 371.5 カルシウム 87	エネルギー 1982 蛋白質 90.6 脂質 57.3 食塩相当量 6.6 炭水化物 289.1 水分 1376 カルシウム 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 554 蛋白質 21.2 脂質 22.4 食塩相当量 2.3 炭水化物 72.3 水分 376.6 カルシウム 291	魚の焼き漫し	エネルギー 603 蛋白質 29.6 脂質 10.2 食塩相当量 2.9 炭水化物 98.7 水分 387.8 カルシウム 91	豆腐ハンバーグ (添)ボイル野菜 マカロニサラダ お漫し フルーツ	エネルギー 689 蛋白質 27.5 脂質 19.6 食塩相当量 2.2 炭水化物 102.8 水分 386.2 カルシウム 150	エネルギー 1846 蛋白質 78.3 脂質 52.2 食塩相当量 7.4 炭水化物 273.8 水分 1150.6 カルシウム 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 724 蛋白質 28.2 脂質 22.5 食塩相当量 2.9 炭水化物 106.2 水分 486.2 カルシウム 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 653 蛋白質 29 脂質 21.3 食塩相当量 2.2 炭水化物 90.7 水分 395.4 カルシウム 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 673 蛋白質 30.8 脂質 24.8 食塩相当量 3.4 炭水化物 87.8 水分 384 カルシウム 202	エネルギー 2050 蛋白質 88 脂質 68.6 食塩相当量 8.5 炭水化物 284.7 水分 1265.6 カルシウム 737
1月 24日 (土)	パン ジャム スクランブルエッグ (添)焼 醤油フレンチ 牛乳	エネルギー 626 蛋白質 38 脂質 26.6 食塩相当量 2.1 炭水化物 63.5 水分 409.7 カルシウム 356	たらのチリソース	エネルギー 709 蛋白質 28.7 脂質 16.7 食塩相当量 3.3 炭水化物 111.7 水分 373.3 カルシウム 129	肉のマヨネ焼 シーチキン和 甘酢漫し 牛乳かん	エネルギー 637 蛋白質 28.6 脂質 20.2 食塩相当量 2 炭水化物 89.2 水分 400.5 カルシウム 164	エネルギー 1972 蛋白質 95.3 脂質 63.5 食塩相当量 7.4 炭水化物 264.4 水分 1183.5 カルシウム 649
1月 25日 (日)	味噌汁 華風炒め 納豆 牛乳	エネルギー 626 蛋白質 27.3 脂質 18.4 食塩相当量 2.2 炭水化物 92.7 水分 442.7 カルシウム 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 706 蛋白質 29.2 脂質 23.7 食塩相当量 2.1 炭水化物 99.5 水分 322.8 カルシウム 93	鶏のちゃんちゃん焼 炊き合せ 山吹和 フルーツ	エネルギー 642 蛋白質 32.7 脂質 14.2 食塩相当量 2.8 炭水化物 98.7 水分 376.2 カルシウム 154	エネルギー 1974 蛋白質 89.2 脂質 56.3 食塩相当量 7.1 炭水化物 290.9 水分 1141.7 カルシウム 570

※食種により内容は異なります。ご了承ください。