



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕				一日計	
1月26日(月)	味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 華風和 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	630 26.6 17.7 2.4 94.6 522.7 338		鶏の唐揚げネギソース ソテー 生姜和 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	750 32.1 19.9 1.9 112.1 382 77		魚のあんかけ 華風豆腐 和 物 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	554 29.5 10.2 3.3 85.7 406.8 172		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	1934 88.2 47.8 7.6 292.4 1311.5 587
1月27日(火)	パン ジャム ミートボール 添)ポイル野菜 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	775 29 40.1 2.7 84 357 353		魚の焼き浸し 野菜炒め 梅肉和 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	542 26.7 8.4 1.7 91.6 363.6 122		家常豆腐 マカロニソテー 磯辺和 さつま汁	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	680 31.4 18.4 3.5 101 379 96		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	1997 87.1 66.9 7.9 276.6 1099.6 571
1月28日(水)	味噌汁 旨煮 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	520 27 7 2.7 89.8 306.9 202		あんかけ焼きそば 中華風サラダ 杏仁豆腐 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	652 35 17 2.7 97.1 465.2 824		魚のレモン揚 田楽 オーロラソース和 漉汁	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	678 28 18 1.8 103.6 362.2 197		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	1850 90 42 7.2 290.5 1134.3 1223
1月29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	669 26.3 33 3 67.4 335 266		肉のトマト煮 野菜炒め めた 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	564 30.6 9.2 1.9 93.9 437.3 99		魚のみそ漬焼 添)ソテー 炊き合せ わさび和 漉汁	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	622 31.8 12.5 3.3 96 382.3 129		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	1855 88.7 54.7 8.2 257.3 1154.6 494
1月30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	710 25.5 20.8 2.8 108.1 499 344		豆腐ステーキ チキンサラダ ビーナッツクリーム和 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	658 35.6 18.7 2.1 91.2 427.9 206		スクランブルエッグカレー 大根のサラダ 漬物 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	646 28.5 17.2 2.9 100.3 432.2 229		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	2014 89.6 56.7 7.8 299.6 1359.1 779
1月31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	642 29 28.4 3 75.6 373.5 304		鹽焼風 添)ソテー 南瓜のサラダ 香りと 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	676 30.4 17.6 1.9 104.9 362.2 152		揚げ豆腐 生姜和 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	617 29.3 17.2 3.4 90.8 421.1 242		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	1935 88.7 63.2 8.3 271.3 1156.8 698
2月1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	639 29.2 18.6 2.1 94.2 439.2 359		肉のマスタード焼 添)塩茹 エッグサラダ 酢正油和 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	682 29.6 23.1 2 94.4 396.6 140		魚の塩焼 添)おろし 炒煮 ドレッシング和 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	636 31.9 18.8 3 95.9 389.4 89		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	1957 90.7 60.5 7.1 284.5 1225.2 588

※食種により内容は異なります。ご了承ください。