



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝			昼			夕			一日計	
3月2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	765 24 33.7 2.9 100.6 478.8 391	肉の味噌漬焼 添)グラッセ 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	583 28.5 9.3 1.9 99.4 335.1 49	魚のパン粉焼 味噌炒め ドレッシング和 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	693 34.4 24.6 2.5 86.7 316.2 101	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	2041 86.9 67.6 7.3 286.7 1130.1 541
3月3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	565 26 22.3 2.6 72.4 384.1 294	煮お焼 添)浸し 冷やし鉢 漉汁 デザート	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	714 33.1 13.4 3 118.9 325.8 161	えびのチリソース煮 五目豆 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	669 28.8 17.5 2.7 102.6 327.1 152	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	1948 87.9 53.2 8.3 293.9 1037 607
3月4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	591 17.5 20.7 2 85.3 330.4 136	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	662 36.2 16.8 3.3 98.5 678.5 442	魚のフライ 添)ソテー リョネーズポテト オーロラソース和 ブルーチェ風	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	745 34.6 20.9 1.5 107.6 366.7 130	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	1998 88.3 58.4 6.8 291.4 1375.6 708
3月5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	710 32.2 19.9 2.2 102.9 401.2 150	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	1867 83 52.5 7.4 273.9 1165.6 532
3月6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 デザート	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	654 29.1 21.3 2.2 90.8 376.9 191	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	2051 88.1 68.6 8.5 284.8 1247.1 737
3月7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	597 30.8 26.4 2.1 63.5 387.2 355	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 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	1943 88.1 63.3 7.4 264.4 1161 648
3月8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。