

献立表

献立種類：常食3（個別献立 / A / B）

期 間：2014/4/1～2014/4/30

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			[共通料理] 大根の中華風煮込み 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 ツナと枝豆のおろし和え [B] パン ジャム スープ 温野菜サラダ	[共通料理] 焼き豚サラダ 野沢菜漬け 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] ほうれん草のソテー 洋風切干大根 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] 厚焼き玉子 きのこ金平 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] マカロニサラダ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 ぜんまい煮 [B] パン マーガリン スープ 玉子ロール
			[A] エネルギー 617kcal 脂質 19.5g 蛋白質 22.9g 炭水化物 83.5g 食塩 2.3g [B] エネルギー 502kcal 脂質 13.5g 蛋白質 19.6g 炭水化物 74.5g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 491kcal 脂質 10.3g 蛋白質 17.2g 炭水化物 80g 食塩 3g [B] エネルギー 442kcal 脂質 12.6g 蛋白質 19.1g 炭水化物 63.3g 食塩 3.5g	[A] エネルギー 555kcal 脂質 17.9g 蛋白質 18.6g 炭水化物 78.1g 食塩 2.6g [B] エネルギー 507kcal 脂質 20.2g 蛋白質 20.5g 炭水化物 61.6g 食塩 3.1g	[A] エネルギー 525kcal 脂質 13.9g 蛋白質 18.1g 炭水化物 83.9g 食塩 2.9g [B] エネルギー 474kcal 脂質 15.2g 蛋白質 20g 炭水化物 68.8g 食塩 3.4g	[A] エネルギー 571kcal 脂質 16.5g 蛋白質 18.1g 炭水化物 84.9g 食塩 2.7g [B] エネルギー 533kcal 脂質 25.7g 蛋白質 19.7g 炭水化物 55g 食塩 2.8g
昼食			わかめごはん ぶりの味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ かぶの漬物 味噌汁	米飯 160g 豚マヨ焼き 鯖と竹の子の煮物 大根の梅サラダ 味噌汁	米飯 160g カレーの唐揚げ 中華旨煮 トマトサラダ 清汁	牛カレー ロールキャベツ ポテトサラダ スープ	米飯 160g 鮭の利休焼き ごぼ天の煮物 ワカメの酢の物 清汁
			エネルギー 612kcal 脂質 13.9g 蛋白質 24.9g 炭水化物 93.2g 食塩 5.2g	エネルギー 630kcal 脂質 21.3g 蛋白質 31.8g 炭水化物 74.8g 食塩 2.7g	エネルギー 614kcal 脂質 13.3g 蛋白質 26.8g 炭水化物 93.3g 食塩 2.7g	エネルギー 773kcal 脂質 29.9g 蛋白質 18.9g 炭水化物 105g 食塩 3.9g	エネルギー 508kcal 脂質 6.3g 蛋白質 26.2g 炭水化物 84.3g 食塩 4.3g
夕食			米飯 160g ミートローフ 野菜のトマト煮 ビーンズサラダ	米飯 160g さんまの甘露煮 牛肉の炒め物 ひじきの白和え	米飯 160g チキンのバター醤油焼き 炊き合わせ 生酢	米飯 160g あじの南蛮漬け 焼き豆腐含め煮 山葵和え	米飯 160g ポークソテー さつまいも甘煮 パイン缶
			エネルギー 640kcal 脂質 18.6g 蛋白質 24.3g 炭水化物 90.4g 食塩 1.9g	エネルギー 669kcal 脂質 24.4g 蛋白質 24.1g 炭水化物 82.4g 食塩 2.1g	エネルギー 638kcal 脂質 25.8g 蛋白質 23.6g 炭水化物 73.6g 食塩 1.8g	エネルギー 572kcal 脂質 14.9g 蛋白質 27g 炭水化物 79.6g 食塩 2.3g	エネルギー 551kcal 脂質 7.7g 蛋白質 19.4g 炭水化物 98.5g 食塩 1.9g