

献立表

献立種類：常食3（個別献立 / A / B）

期 間：2014/2/1～2014/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1
							[共通料理] 厚焼き玉子 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 きのご金平 [B] パン ジャム スープ 温野菜サラダ [A] エネルギー 474kcal 脂質 13.8g 蛋白質 17.4g 炭水化物 72.7g 食塩 2.9g [B] エネルギー 488kcal 脂質 14.4g 蛋白質 19.5g 炭水化物 72.2g 食塩 3.3g
昼食							炊き込みごはん ホッケの塩焼き 焼き豆腐含め煮 山葵和え 味噌汁
							エネルギー 485kcal 脂質 8.5g 蛋白質 27.2g 炭水化物 72.8g 食塩 3.9g
夕食							米飯 130g タンドリーチキン ロールキャベツ ポテトサラダ
							エネルギー 567kcal 脂質 18.4g 蛋白質 21g 炭水化物 77.9g 食塩 2.3g