

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 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	米飯 130g 卵豆腐 ピーマンの炒め物 味噌汁	米飯 130g キャベツのみそ炒め かぶの佃酢 味噌汁	米飯 130g 豆腐ナゲット じゃが芋のトマト煮 味噌汁	[共通料理] 白菜のオイスター炒め 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 鮭の塩焼き [B] パン ジャム スープ フライドポテト	米飯 130g 玉子ロール もやしの胡麻酢和え 味噌汁	米飯 130g 切干大根からし和え ベーコンエッグ 味噌汁	[共通料理] ウィンナーソーテー 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 二色お浸し [B] パン マーガリン スープ ごぼうの胡麻サラダ
	エネルギー 530kcal 脂質 19.1g 蛋白質 21.7g 炭水化物 65.9g 食塩 3.2g	エネルギー 478kcal 脂質 13.9g 蛋白質 16.8g 炭水化物 70.1g 食塩 2.2g	エネルギー 502kcal 脂質 15.5g 蛋白質 14.1g 炭水化物 74.7g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 456kcal 脂質 12.1g 蛋白質 20.7g 炭水化物 64.1g 食塩 2.2g [B] エネルギー 542kcal 脂質 19.4g 蛋白質 22g 炭水化物 68.9g 食塩 2.8g	エネルギー 438kcal 脂質 10.9g 蛋白質 16g 炭水化物 67.2g 食塩 2g	エネルギー 494kcal 脂質 19.1g 蛋白質 18.7g 炭水化物 74.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 514kcal 脂質 17.9g 蛋白質 17.8g 炭水化物 68.7g 食塩 2.4g [B] エネルギー 599kcal 脂質 33.1g 蛋白質 21.7g 炭水化物 54g 食塩 3.2g
昼食	米飯 130g 焼き肉 絹ごし豆腐の煮物 かりかりきゅうり 清汁	米飯 130g 肉じゃが 厚焼き玉子 煮浸し 清汁	米飯 130g 白身魚の冷部煮 炊き合わせ みかん缶 味噌汁	[共通料理] あんかけ豆腐 スパゲティサラダ [A] 米飯 130g つくねの照り焼き スープ [B] 山菜そば	米飯 130g 秋刀魚のゆず味噌煮 つみれのあんかけ とろろオクラ 味噌汁	米飯 130g エビチリ 焼き餃子 ぜんまいのナムル 清汁	米飯 130g 鯖の塩焼き ふきとあさりの当座煮 卵の花炒り 清汁
	エネルギー 480kcal 脂質 10.3g 蛋白質 27.5g 炭水化物 66.9g 食塩 3.1g	エネルギー 467kcal 脂質 9.5g 蛋白質 20.6g 炭水化物 73.2g 食塩 3.2g	エネルギー 464kcal 脂質 7.4g 蛋白質 20g 炭水化物 76.4g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 622kcal 脂質 24.2g 蛋白質 22.7g 炭水化物 77.2g 食塩 3.3g [B] エネルギー 510kcal 脂質 15.9g 蛋白質 23g 炭水化物 69.2g 食塩 4.1g	エネルギー 588kcal 脂質 19.7g 蛋白質 23.6g 炭水化物 75.7g 食塩 3.2g	エネルギー 614kcal 脂質 22.8g 蛋白質 19.2g 炭水化物 79.8g 食塩 3.6g	エネルギー 533kcal 脂質 21.7g 蛋白質 20g 炭水化物 60.1g 食塩 2.9g
夕食	米飯 130g スペイン風オムレツ ツナポテト れん根サラダ	米飯 130g 鮭の南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 中華和え	キーマカレー 里芋の煮ころがし 昆布豆	米飯 130g おでん 茄子の揚げ浸し 山葵和え 米飯 160g	米飯 130g 豚マヨ炒め 大学いも えびと玉葱のマリネサラダ	米飯 130g メバルのバターポン酢焼き 親子煮 穴子の酢の物	米飯 130g 鶏の照り焼き ふろふき大根 ひじきサラダ
	エネルギー 543kcal 脂質 17.8g 蛋白質 15.6g 炭水化物 77.2g 食塩 1.5g	エネルギー 541kcal 脂質 10.9g 蛋白質 24.5g 炭水化物 85g 食塩 1.9g	エネルギー 617kcal 脂質 18.1g 蛋白質 17.9g 炭水化物 91.8g 食塩 3.3g	エネルギー 491kcal 脂質 10.5g 蛋白質 17.9g 炭水化物 82.4g 食塩 5.5g	エネルギー 529kcal 脂質 15.5g 蛋白質 20.5g 炭水化物 74.6g 食塩 0.9g	エネルギー 472kcal 脂質 11.1g 蛋白質 24.7g 炭水化物 65g 食塩 2.6g	エネルギー 492kcal 脂質 13.2g 蛋白質 24.7g 炭水化物 67.5g 食塩 2.3g