

献立表

献立種類：常食3（個別献立 / A / B）

期 間：2014/3/1～2014/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1
							[共通料理] 中華肉じゃが [※] 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
昼食							[A] エネルギー 628kcal 脂質 19.5g 蛋白質 23.1g 炭水化物 86.2g 食塩 2.3g [B] エネルギー 513kcal 脂質 13.5g 蛋白質 19.8g 炭水化物 77.2g 食塩 2.7g
							米飯 160g メンチカツ、コロッセ ミネストローネ風 ビーンズサラダ スープ
夕食							エネルギー 641kcal 脂質 19.8g 蛋白質 15.4g 炭水化物 98.3g 食塩 2.4g
							米飯 160g 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 大根の梅サラダ
							エネルギー 507kcal 脂質 5g 蛋白質 27.2g 炭水化物 84.8g 食塩 2.3g