

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 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	<p>[共通料理]</p> <p>焼き豚サラダ 野菜菜漬け 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ</p>	<p>[共通料理]</p> <p>ほうれん草の和え物 洋風切干大根 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ</p>	<p>[共通料理]</p> <p>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</p>	<p>[共通料理]</p> <p>ひじきサラダ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 切干大根煮 [B] パン マーガリン スープ スクランブルエッグ</p>	<p>[共通料理]</p> <p>オムレツ 春菊の和え物 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ</p>	<p>[共通料理]</p> <p>ベーコンエッグ 白菜の旨煮 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 野菜菜漬け [B] パン マーガリン スープ</p>	<p>[共通料理]</p> <p>ポイルウィンナー 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 なめ茸おろし [B] パン マーガリン スープ クラムチャウダー</p>
	<p>[A] Ical- 491kcal 脂質 10.3g 蛋白質 17.2g 炭水化物 80g 食塩 3g [B] Ical- 442kcal 脂質 12.6g 蛋白質 19.1g 炭水化物 63.3g 食塩 3.5g</p>	<p>[A] Ical- 555kcal 脂質 17.9g 蛋白質 18.6g 炭水化物 78.1g 食塩 2.6g [B] Ical- 507kcal 脂質 20.2g 蛋白質 20.5g 炭水化物 61.6g 食塩 3.1g</p>	<p>[A] Ical- 525kcal 脂質 13.9g 蛋白質 18.1g 炭水化物 83.9g 食塩 2.9g [B] Ical- 474kcal 脂質 15.2g 蛋白質 20g 炭水化物 68.8g 食塩 3.4g</p>	<p>[A] Ical- 521kcal 脂質 10.3g 蛋白質 18g 炭水化物 87.4g 食塩 3.2g [B] Ical- 533kcal 脂質 23.6g 蛋白質 23g 炭水化物 57.8g 食塩 3.8g</p>	<p>[A] Ical- 530kcal 脂質 13.3g 蛋白質 22.3g 炭水化物 77.8g 食塩 2.5g [B] Ical- 482kcal 脂質 15.6g 蛋白質 24.2g 炭水化物 61.3g 食塩 3g</p>	<p>[A] Ical- 553kcal 脂質 17.8g 蛋白質 20.2g 炭水化物 90.1g 食塩 3.7g [B] Ical- 520kcal 脂質 26.6g 蛋白質 21.3g 炭水化物 62.9g 食塩 3.8g</p>	<p>[A] Ical- 577kcal 脂質 20.2g 蛋白質 19.1g 炭水化物 78.1g 食塩 2.4g [B] Ical- 617kcal 脂質 31.6g 蛋白質 22.2g 炭水化物 61g 食塩 3.5g</p>
昼食	<p>米飯 160g カレイのグリル オーロラソース 牛肉の炒め物 ナムル 味噌汁</p>	<p>散らし寿司 炊き合わせ 大根なます 清汁</p>	<p>米飯 160g さんまの甘露煮 焼き豆腐含め煮 山葵和え 味噌汁</p>	<p>混ぜごはん 蒸し豚 さつまいも甘煮 パイン缶 清汁</p>	<p>米飯 160g 赤魚のみそ漬け焼き 肉団子のスープ煮 ナポリタン 味噌汁</p>	<p>[共通料理] かぼちゃのソテー 中華クラゲ [A] 混ぜ込みおにぎり ぶっかけうどん [B] 米飯 160g トンテキ 味噌汁</p>	<p>米飯 160g ホキのごま焼き 蒸ししゅうまい 酢の物 スープ</p>
	<p>Ical- 612kcal 脂質 21g 蛋白質 27.5g 炭水化物 77g 食塩 3g</p>	<p>Ical- 551kcal 脂質 7.8g 蛋白質 18.5g 炭水化物 98.3g 食塩 4.8g</p>	<p>Ical- 628kcal 脂質 20.8g 蛋白質 25.6g 炭水化物 80.2g 食塩 3.7g</p>	<p>Ical- 579kcal 脂質 9.3g 蛋白質 23.8g 炭水化物 97.3g 食塩 2.9g</p>	<p>Ical- 572kcal 脂質 13.5g 蛋白質 27.8g 炭水化物 82.2g 食塩 3.6g</p>	<p>[A] Ical- 664kcal 脂質 14g 蛋白質 21.3g 炭水化物 109.7g 食塩 3.8g [B] Ical- 663kcal 脂質 25.3g 蛋白質 24.8g 炭水化物 81.4g 食塩 2.3g</p>	<p>Ical- 494kcal 脂質 7.9g 蛋白質 21.5g 炭水化物 82.7g 食塩 3.1g</p>
夕食	<p>米飯 160g 鶏団子のつみれ汁 鯖と竹の子の煮物 かぶの漬物</p>	<p>米飯 160g あじの和風ムニエル 中華旨煮 トマトサラダ</p>	<p>米飯 160g チキンのマヨ醬油焼き ロールキャベツ ポテトサラダ</p>	<p>米飯 160g たらのみりん焼き ごぼ天の煮物 ワカメの酢の物</p>	<p>米飯 160g 牛肉の時雨煮 五目煮豆 きゅうりの昆布和え</p>	<p>米飯 160g カレイの煮付け 高野の含め煮 金時煮豆</p>	<p>米飯 160g 照り焼きチキン ジャーマンポテト ツナサラダ</p>
	<p>Ical- 505kcal 脂質 12.5g 蛋白質 20.9g 炭水化物 74.6g 食塩 2g</p>	<p>Ical- 551kcal 脂質 14.2g 蛋白質 24.8g 炭水化物 77.4g 食塩 0.8g</p>	<p>Ical- 610kcal 脂質 22.5g 蛋白質 27g 炭水化物 72.7g 食塩 1.9g</p>	<p>Ical- 461kcal 脂質 3.6g 蛋白質 22.3g 炭水化物 82.2g 食塩 3.4g</p>	<p>Ical- 526kcal 脂質 11.2g 蛋白質 21.6g 炭水化物 84.1g 食塩 2.8g</p>	<p>Ical- 523kcal 脂質 3.5g 蛋白質 25.7g 炭水化物 92.3g 食塩 2.6g</p>	<p>Ical- 703kcal 脂質 27.6g 蛋白質 26.9g 炭水化物 82.3g 食塩 2.5g</p>