

献立表

Z種類：常食3（個別献立 / A / B）

間：2014/3/1～2014/3/31

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
<p>[共通料理] ベーコン炒め 茄子の煮浸し 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ</p>	<p>[共通料理] 揚げ出し豆腐 マリネ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ</p>	<p>[共通料理] にら卵炒め 温野菜サラダ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ</p>	<p>[共通料理] ピーマンの炒め物 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 卵豆腐 [B] パン マーガリン スープ ベーコンエッグ</p>	<p>[共通料理] キャベツのみそ炒め かぶの柚酢 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ</p>	<p>[共通料理] 豆腐ナゲット じゃが芋のトマト煮 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ</p>	<p>[共通料理] 白菜のオイスター炒め 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 鮭の塩焼き [B] パン ジャム スープ フライドポテト</p>
<p>[A] エネルギー 605kcal 脂質 23.2g 蛋白質 17.5g 炭水化物 78.9g 食塩 2.6g [B] エネルギー 564kcal 脂質 25.5g 蛋白質 19.5g 炭水化物 64.2g 食塩 3.1g</p>	<p>[A] エネルギー 543kcal 脂質 16.5g 蛋白質 16.4g 炭水化物 80.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー 517kcal 脂質 25.3g 蛋白質 18.2g 炭水化物 54.1g 食塩 2.7g</p>	<p>[A] エネルギー 541kcal 脂質 13.3g 蛋白質 17.8g 炭水化物 85.3g 食塩 2g [B] エネルギー 492kcal 脂質 15.6g 蛋白質 19.7g 炭水化物 68.6g 食塩 2.5g</p>	<p>[A] エネルギー 581kcal 脂質 19.2g 蛋白質 22.4g 炭水化物 77.1g 食塩 3.2g [B] エネルギー 522kcal 脂質 25.3g 蛋白質 20.5g 炭水化物 52.5g 食塩 3.1g</p>	<p>[A] エネルギー 529kcal 脂質 14g 蛋白質 17.5g 炭水化物 81.3g 食塩 2.2g [B] エネルギー 481kcal 脂質 16.3g 蛋白質 19.4g 炭水化物 64.8g 食塩 2.7g</p>	<p>[A] エネルギー 553kcal 脂質 15.6g 蛋白質 14.8g 炭水化物 85.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 520kcal 脂質 24.4g 蛋白質 16.8g 炭水化物 58.5g 食塩 2.7g</p>	<p>[A] エネルギー 507kcal 脂質 12.2g 蛋白質 21.4g 炭水化物 75.3g 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</p>
<p>米飯 160g 稲荷の炊き合わせ ひじきの煮物 浅漬け 味噌汁</p>	<p>米飯 160g ホッケのバター醤油焼き 里芋田楽 もずく酢 清汁</p>	<p>米飯 160g ハンバーグ マカロニグラタン かぼちゃサラダ 清汁</p>	<p>米飯 160g 鮭の塩焼き 絹ごし豆腐の煮物 かりかりきゅうり 清汁</p>	<p>米飯 160g 鶏すき 厚焼き玉子 煮浸し 清汁</p>	<p>米飯 160g たらとほうれん草のクリーム煮 炊き合わせ みかん缶 味噌汁</p>	<p>[共通料理] あんかけ豆腐 マカロニサラダ [A] 米飯 160g 揚げつくね スープ [B] 山菜そば</p>
<p>エネルギー 529kcal 脂質 10.9g 蛋白質 16.2g 炭水化物 90g 食塩 3.6g</p>	<p>エネルギー 507kcal 脂質 10.9g 蛋白質 21.2g 炭水化物 78.2g 食塩 2.7g</p>	<p>エネルギー 641kcal 脂質 20.4g 蛋白質 20.6g 炭水化物 90.3g 食塩 3.3g</p>	<p>エネルギー 466kcal 脂質 7.8g 蛋白質 23.8g 炭水化物 72.9g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 563kcal 脂質 16g 蛋白質 23.8g 炭水化物 78.8g 食塩 3.2g</p>	<p>エネルギー 507kcal 脂質 7.9g 蛋白質 22.2g 炭水化物 85.8g 食塩 2.7g</p>	<p>[A] エネルギー 710kcal 脂質 28.3g 蛋白質 23.4g 炭水化物 88.4g 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</p>
<p>米飯 160g さわらの西京焼き がんもの煮物 ほうれん草のナムル</p>	<p>米飯 160g 豚肉の生姜焼き 筑前煮 絹さやの和え物</p>	<p>米飯 160g 白身魚の甘酢あんかけ ぜんまい炒め煮 菜の花の白和え</p>	<p>米飯 160g スペイン風オムレツ ツナポテト れん根サラダ</p>	<p>米飯 160g エビチリ かぼちゃのいとこ煮 中華和え</p>	<p>ハヤシライス 里芋の煮っころがし 昆布豆</p>	<p>米飯 160g ふり大根 茄子の揚げ浸し 山葵和え</p>
<p>エネルギー 567kcal 脂質 19.2g 蛋白質 25.6g 炭水化物 70.3g 食塩 1.8g</p>	<p>エネルギー 538kcal 脂質 9.4g 蛋白質 30.4g 炭水化物 79.2g 食塩 2.2g</p>	<p>エネルギー 478kcal 脂質 6.9g 蛋白質 20.3g 炭水化物 81.5g 食塩 3.1g</p>	<p>エネルギー 594kcal 脂質 17.9g 蛋白質 16.3g 炭水化物 88.4g 食塩 1.5g</p>	<p>エネルギー 721kcal 脂質 26g 蛋白質 18.8g 炭水化物 99.9g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 652kcal 脂質 17.8g 蛋白質 23.8g 炭水化物 95.5g 食塩 3.3g</p>	<p>エネルギー 509kcal 脂質 14.3g 蛋白質 19.8g 炭水化物 72.6g 食塩 1.8g</p>