

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 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	[共通料理] 玉子ロール もやしの胡麻酢和え 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ	[共通料理] さつまあげ 切干大根のピーナッツ和え 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] ウィナーソテー 二色お浸し 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ	[共通料理] 白身魚のフライ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ ごぼうの胡麻サラダ	[共通料理] スクランプルエッグ 大根の梅ドレッシング 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ	[共通料理] 豚味噌 ビーフン炒め 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] チキンナゲット 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 昆布とツナのサワー漬け [B] パン マーガリン スープ ツナじゃがサラダ
	[A] 1kcal - 489kcal 脂質 11g 蛋白質 16.7g 炭水化物 78.4g 食塩 2g [B] 1kcal - 464kcal 脂質 19.8g 蛋白質 18.5g 炭水化物 52.5g 食塩 2.6g	[A] 1kcal - 537kcal 脂質 12.9g 蛋白質 18.9g 炭水化物 84g 食塩 2.4g [B] 1kcal - 468kcal 脂質 13.5g 蛋白質 19.4g 炭水化物 68g 食塩 2.9g	[A] 1kcal - 565kcal 脂質 18g 蛋白質 18.5g 炭水化物 79.9g 食塩 2.4g [B] 1kcal - 555kcal 脂質 28.8g 蛋白質 21.8g 炭水化物 52.2g 食塩 3.4g	[A] 1kcal - 544kcal 脂質 13.1g 蛋白質 18g 炭水化物 85.6g 食塩 2.5g [B] 1kcal - 532kcal 脂質 18.2g 蛋白質 19g 炭水化物 73.5g 食塩 3g	[A] 1kcal - 531kcal 脂質 14.6g 蛋白質 19.1g 炭水化物 79g 食塩 2.4g [B] 1kcal - 505kcal 脂質 23.4g 蛋白質 20.9g 炭水化物 52.9g 食塩 3g	[A] 1kcal - 601kcal 脂質 17.7g 蛋白質 22.1g 炭水化物 86.2g 食塩 3g [B] 1kcal - 552kcal 脂質 20g 蛋白質 23.9g 炭水化物 69.2g 食塩 3.5g	[A] 1kcal - 587kcal 脂質 19.9g 蛋白質 18.8g 炭水化物 80.5g 食塩 2.1g [B] 1kcal - 636kcal 脂質 34.7g 蛋白質 21g 炭水化物 59g 食塩 2.5g
昼食	米飯 160g 鯖の黄身焼き つみれのあんかけ とろろオクラ 味噌汁	米飯 160g 塩ダレ豚 焼き餃子 ぜんまいのナムル 清汁	米飯 160g 秋刀魚のゆず味噌煮 ふきとあさりの当座煮 卵の花炒り 清汁	米飯 160g メルルーサのマスタード焼き 高野の含め煮 オクラの酢の物 味噌汁	米飯 160g 枝豆がんもの炊き合わせ ピリ辛こんにゃく 金時煮豆	米飯 160g 干草焼き 金平れん根 コールスローサラダ 味噌汁	米飯 160g 豚肉の漬け焼き なすのオランダ煮 小松菜のからし和え 味噌汁
	1kcal - 569kcal 脂質 11.8g 蛋白質 27.1g 炭水化物 85.4g 食塩 3.4g	1kcal - 548kcal 脂質 13g 蛋白質 24.1g 炭水化物 80.3g 食塩 3.2g	1kcal - 601kcal 脂質 20.5g 蛋白質 19.7g 炭水化物 78.8g 食塩 2.9g	1kcal - 472kcal 脂質 8g 蛋白質 23g 炭水化物 77.9g 食塩 3.2g	1kcal - 562kcal 脂質 11.5g 蛋白質 18.2g 炭水化物 93.9g 食塩 2.9g	1kcal - 596kcal 脂質 16.5g 蛋白質 22g 炭水化物 90.5g 食塩 3.1g	1kcal - 514kcal 脂質 9.4g 蛋白質 23.5g 炭水化物 80.1g 食塩 3.1g
夕食	米飯 160g みそカツ 大学いも風 えびと玉葱のマリネサラダ	米飯 160g アジのおろしポン酢がけ 牛肉の炒め煮 穴子の酢の物	米飯 160g 若鶏の香草焼き ふろふき大根 ひじきサラダ	親子丼 若竹煮 にんにくの芽と豚の味噌炒め	混ぜご飯 ホッケの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の白和え 味噌汁	米飯 160g 鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト アスパラの煮浸し	米飯 160g カレイの唐揚げ ジャーマンポテト ごぼうサラダ
	1kcal - 586kcal 脂質 11.5g 蛋白質 18g 炭水化物 100.8g 食塩 1.5g	1kcal - 534kcal 脂質 12.3g 蛋白質 25.2g 炭水化物 77.5g 食塩 2.3g	1kcal - 531kcal 脂質 15.8g 蛋白質 16.4g 炭水化物 79.1g 食塩 2g	1kcal - 605kcal 脂質 15.7g 蛋白質 26.1g 炭水化物 85.4g 食塩 2.6g	1kcal - 506kcal 脂質 8.2g 蛋白質 22.7g 炭水化物 81.9g 食塩 2.2g	1kcal - 469kcal 脂質 7.1g 蛋白質 21.9g 炭水化物 76.6g 食塩 2g	1kcal - 612kcal 脂質 19.7g 蛋白質 22.3g 炭水化物 83.9g 食塩 1.7g