

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 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	[共通料理] 高野の卵とじ きのこサラダ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] オムレツ ほうれん草のお浸し 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ	[共通料理] 牛肉の時雨煮 和風スバ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] ミートボール 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ 大根サラダ	[共通料理] ちくわの甘辛煮 二色なます 牛乳 [A] 芋粥 味噌汁 [B] パン ジャム スープ	[共通料理] 玉子ロール 海藻の酢の物 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ	[共通料理] 豆とあさりの卵とじ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン ジャム スープ 豆腐ナゲット
	[A] エネルギー 514kcal 脂質 12.7g 蛋白質 19.6g 炭水化物 77.7g 食塩 2.7g [B] エネルギー 466kcal 脂質 15g 蛋白質 21.5g 炭水化物 61.2g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 510kcal 脂質 11.7g 蛋白質 18.4g 炭水化物 80.8g 食塩 2.5g [B] エネルギー 484kcal 脂質 20.5g 蛋白質 20.2g 炭水化物 54.7g 食塩 3.1g	[A] エネルギー 567kcal 脂質 15.8g 蛋白質 22.9g 炭水化物 79.8g 食塩 2.7g [B] エネルギー 535kcal 脂質 19.2g 蛋白質 26.5g 炭水化物 63.3g 食塩 3.5g	[A] エネルギー 601kcal 脂質 19.3g 蛋白質 20.3g 炭水化物 83.9g 食塩 2.4g [B] エネルギー 574kcal 脂質 28.1g 蛋白質 21.7g 炭水化物 57.3g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 460kcal 脂質 11.6g 蛋白質 18.9g 炭水化物 68.7g 食塩 3.3g [B] エネルギー 469kcal 脂質 12.4g 蛋白質 20.4g 炭水化物 69.4g 食塩 3.3g	[A] エネルギー 510kcal 脂質 11.4g 蛋白質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩 2.6g [B] エネルギー 485kcal 脂質 20.2g 蛋白質 20.2g 炭水化物 56.3g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 534kcal 脂質 13.3g 蛋白質 18.1g 炭水化物 82.2g 食塩 2.4g [B] エネルギー 460kcal 脂質 15.8g 蛋白質 18.8g 炭水化物 59.9g 食塩 2.6g
昼食	米飯 160g チンジャオロースー ビーフン炒め フルーツカクテル 清汁	米飯 160g ぶりの山椒焼き 炒り豆腐 めかぶのポン酢がけ 清汁	米飯 160g 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 れん根明太マヨネーズ 味噌汁	米飯 160g 赤魚かぶら 煮しめ アスパラのマスタード和え 清汁	米飯 160g 牛しゃぶ 信田煮 もも缶 味噌汁	米飯 160g 鯖の生姜煮 かぼちゃのほっくり煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	わかめごはん サワラのカレーピカタ 麻婆豆腐 ビーフンの中華和え 清汁
	エネルギー 561kcal 脂質 10.6g 蛋白質 25.9g 炭水化物 86.6g 食塩 2.8g	エネルギー 514kcal 脂質 14.6g 蛋白質 22.6g 炭水化物 70.2g 食塩 3.3g	エネルギー 648kcal 脂質 14.6g 蛋白質 24.7g 炭水化物 101.4g 食塩 2.3g	エネルギー 507kcal 脂質 9.3g 蛋白質 24.4g 炭水化物 79.3g 食塩 3.5g	エネルギー 551kcal 脂質 10g 蛋白質 20.8g 炭水化物 91.5g 食塩 2.5g	エネルギー 537kcal 脂質 9.2g 蛋白質 25.9g 炭水化物 84.3g 食塩 3.4g	エネルギー 604kcal 脂質 18.6g 蛋白質 27.4g 炭水化物 78.3g 食塩 3.7g
夕食	米飯 160g ミックスフライ クラムチャウダー 浅漬け	米飯 160g 白身魚のムニエル トマト煮 野菜のマリネ	米飯 160g 秋刀魚の蒲焼き ひじき煮 かぶのレモン酢和え	米飯 160g 照マヨチキン 揚げ里芋 白菜の煮浸し	焼きそば カニ玉 ナムル	米飯 160g ポトフ マカロニグラタン サラダスバ	米飯 160g シルバーのムニエル 里芋のスープ煮 ハムのマリネ
	エネルギー 523kcal 脂質 10.6g 蛋白質 13.3g 炭水化物 92g 食塩 2.3g	エネルギー 594kcal 脂質 22.1g 蛋白質 20g 炭水化物 76.8g 食塩 2g	エネルギー 589kcal 脂質 20.6g 蛋白質 21.3g 炭水化物 77.7g 食塩 2.7g	エネルギー 534kcal 脂質 11.9g 蛋白質 24.9g 炭水化物 78.9g 食塩 2.6g	エネルギー 542kcal 脂質 19.2g 蛋白質 20.1g 炭水化物 69.5g 食塩 3.4g	エネルギー 679kcal 脂質 26.9g 蛋白質 25.6g 炭水化物 79.5g 食塩 2.2g	エネルギー 537kcal 脂質 14.8g 蛋白質 22.3g 炭水化物 75.9g 食塩 2.2g