

# 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 30	月 31	火	水	木	金	土
朝食	[ 共通料理 ] ベーコン巻 白菜のおひたし 牛乳 [ A ] 米飯 160g 味噌汁 [ B ] パン マーガリン スープ	[ 共通料理 ] 卵豆腐 ぜんまいの煮物 牛乳 [ A ] 米飯 160g 味噌汁 [ B ] パン ジャム スープ					
	[A] エネルギー 523kcal 脂質 13.9g 蛋白質 16.1g 炭水化物 81g 食塩 2.1g [B] エネルギー 498kcal 脂質 22.7g 蛋白質 17.9g 炭水化物 55.1g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 556kcal 脂質 15g 蛋白質 21.9g 炭水化物 80.8g 食塩 3.3g [B] エネルギー 508kcal 脂質 17.3g 蛋白質 23.8g 炭水化物 64.3g 食塩 3.8g					
昼食	米飯 160g おでん 金平人参 浅漬け 味噌汁	米飯 160g ホキの幽庵焼き 厚揚げ田楽 いんげんの生姜和え 味噌汁					
	エネルギー 505kcal 脂質 9.2g 蛋白質 16.6g 炭水化物 84.7g 食塩 4.2g	エネルギー 507kcal 脂質 6.7g 蛋白質 23.7g 炭水化物 85.9g 食塩 4g					
夕食	米飯 160g 豚肉の香味がけ ポトフ シーザーサラダ風	[ 共通料理 ] 野菜炒め 長芋の梅肉和え [ A ] 醤油ラーメン [ B ] 米飯 160g すき焼き					
	エネルギー 700kcal 脂質 27.1g 蛋白質 24g 炭水化物 81.5g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 503kcal 脂質 10.8g 蛋白質 27g 炭水化物 72.5g 食塩 7.2g [B] エネルギー 545kcal 脂質 13.6g 蛋白質 21.6g 炭水化物 80.3g 食塩 1.3g					