

献立表

献立種類：常食3（個別献立 / A / B）

期 間：2014/4/1～2014/4/30

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	[共通料理] 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	[共通料理] ベーコンエッグ 白菜の旨煮 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 高菜の漬物 [B] パン マーガリン マーガリン スープ	[共通料理] ボイルウィンナー 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	[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	[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	[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	[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
	[A] 1人当り 530kcal 脂質 13.3g 蛋白質 22.3g 炭水化物 77.8g 食塩 2.5g [B] 1人当り 482kcal 脂質 15.6g 蛋白質 24.2g 炭水化物 61.3g 食塩 3g	[A] 1人当り 578kcal 脂質 20.8g 蛋白質 20.5g 炭水化物 89.5g 食塩 4.4g [B] 1人当り 543kcal 脂質 29.6g 蛋白質 21.3g 炭水化物 62g 食塩 3.8g	[A] 1人当り 582kcal 脂質 20.2g 蛋白質 19.2g 炭水化物 79.2g 食塩 2.5g [B] 1人当り 622kcal 脂質 31.6g 蛋白質 22.3g 炭水化物 62.1g 食塩 3.6g	[A] 1人当り 605kcal 脂質 23.2g 蛋白質 17.5g 炭水化物 78.9g 食塩 2.6g [B] 1人当り 564kcal 脂質 25.5g 蛋白質 19.5g 炭水化物 64.2g 食塩 3.1g	[A] 1人当り 543kcal 脂質 16.5g 蛋白質 16.4g 炭水化物 80.2g 食塩 2.1g [B] 1人当り 517kcal 脂質 25.3g 蛋白質 18.2g 炭水化物 54.1g 食塩 2.7g	[A] 1人当り 541kcal 脂質 13.3g 蛋白質 17.8g 炭水化物 85.3g 食塩 2g [B] 1人当り 492kcal 脂質 15.6g 蛋白質 19.7g 炭水化物 68.6g 食塩 2.5g	[A] 1人当り 581kcal 脂質 19.2g 蛋白質 22.4g 炭水化物 77.1g 食塩 3.2g [B] 1人当り 522kcal 脂質 25.3g 蛋白質 20.5g 炭水化物 52.5g 食塩 3.1g
昼食	米飯 160g チキン南蛮 五目煮豆 きゅうりの昆布和え 味噌汁	米飯 160g 鰯の白味噌煮 高野の含め煮 金時煮豆 味噌汁	米飯 160g デミカツ ジャーマンポテト ツナサラダ スープ	米飯 160g 鯖の梅あんかけ がんもの煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁	[共通料理] 筑前煮 絹さやの和え物 [A] 肉ぶっかけそば [B] 米飯 160g メバルのピリ辛味噌焼き 清汁	米飯 160g 秋刀魚の塩焼き 筍の炒め煮 菜の花の白和え 清汁	米飯 160g 肉詰めいなりの炊き合わせ さつま芋の煮物 れん根サラダ 清汁
	1人当り 775kcal 脂質 31.5g 蛋白質 27.7g 炭水化物 93.2g 食塩 4.6g	1人当り 600kcal 脂質 9.3g 蛋白質 28.3g 炭水化物 96.4g 食塩 3.4g	1人当り 709kcal 脂質 24.3g 蛋白質 24.9g 炭水化物 95.2g 食塩 2.9g	1人当り 701kcal 脂質 31.4g 蛋白質 26.3g 炭水化物 74.2g 食塩 3.7g	1人当り 644kcal 脂質 25.1g 蛋白質 28.8g 炭水化物 72.7g 食塩 3.7g	1人当り 631kcal 脂質 23.9g 蛋白質 25.4g 炭水化物 74.7g 食塩 3.3g	1人当り 566kcal 脂質 13.4g 蛋白質 12.6g 炭水化物 95.9g 食塩 2.9g
夕食	米飯 160g ホキのレモン蒸し 肉団子のスープ煮 ナポリタン	ぶっかけうどん かぼちゃのソテー 中華クラゲ	米飯 160g 鶏の酢醤油煮 二色シュウマイ 酢の物	米飯 160g たら香草焼き ひじきの煮物 浅漬け	混ぜご飯 ホッケのバター醤油焼き 里芋田楽 もずく酢	米飯 160g 豚バラのケチャップ煮 マカロニグラタン かぼちゃサラダ	[共通料理] 米飯 160g 絹ごし豆腐の煮物 かりかりきゅうり [A] 赤魚のおろし煮 [B] 牛コロッケ
	1人当り 448kcal 脂質 6.6g 蛋白質 20.1g 炭水化物 74.7g 食塩 2g	1人当り 753kcal 脂質 14g 蛋白質 22.1g 炭水化物 130g 食塩 3g	1人当り 571kcal 脂質 16.3g 蛋白質 26.2g 炭水化物 75.9g 食塩 3.5g	1人当り 444kcal 脂質 9g 蛋白質 17.4g 炭水化物 71.2g 食塩 1.7g	1人当り 454kcal 脂質 6.1g 蛋白質 18.2g 炭水化物 78.4g 食塩 2g	1人当り 617kcal 脂質 15.7g 蛋白質 29g 炭水化物 85.8g 食塩 2.6g	1人当り 453kcal 脂質 7.2g 蛋白質 20.6g 炭水化物 72.9g 食塩 1.5g