

### 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 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	[ 共通料理 ] キャベツのみそ炒め かぶの油酢 牛乳 [ A ] 米飯 160g 味噌汁 [ B ] パン ジャム スープ	[ 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	[ 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	[ 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 ハッシュドポテト	[ 共通料理 ] さつまあげ 切干大根のピーナツ和え 牛乳 [ A ] 米飯 160g 味噌汁 [ B ] パン ジャム スープ	[ 共通料理 ] 白身魚のフライ ごぼうの胡麻サラダ 牛乳 [ A ] 米飯 160g 味噌汁 [ B ] パン マーガリン スープ	[ 共通料理 ] 牛乳 ウィナーソーテ 二色お浸し [ A ] 米飯 160g 青菜の和風ソーテ [ B ] 味噌汁 パン ジャム スープ スイートポテトサラダ
	[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	[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	[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	[A] エネルギー 489kcal 脂質 11g 蛋白質 16.7g 炭水化物 78.4g 食塩 2g [B] エネルギー 567kcal 脂質 26g 蛋白質 19.9g 炭水化物 63g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 537kcal 脂質 12.9g 蛋白質 18.9g 炭水化物 84g 食塩 2.4g [B] エネルギー 468kcal 脂質 13.5g 蛋白質 19.4g 炭水化物 68g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 576kcal 脂質 16g 蛋白質 17.8g 炭水化物 88g 食塩 2.5g [B] エネルギー 566kcal 脂質 26.8g 蛋白質 21.1g 炭水化物 60.3g 食塩 3.5g	[A] エネルギー 558kcal 脂質 18.9g 蛋白質 17.9g 炭水化物 76.8g 食塩 1.4g [B] エネルギー 667kcal 脂質 26.2g 蛋白質 22.5g 炭水化物 85.7g 食塩 4.2g
昼食	米飯 160g カレイの子り風味 かぼちゃのいとこ煮 中華和え 清汁	米飯 160g 茹で豚のボン酢がけ 里芋の煮っころがし 昆布豆 味噌汁	米飯 160g おでん 茄子の揚げ浸し 山葵和え 清汁	ハヤシライス オムレツ添え おでん 大学いも風 えびと玉葱のマリネサラダ 味噌汁	米飯 160g ホッケの塩焼き 牛肉の炒め煮 穴子の酢の物 清汁	炊き込みごはん 鶏のはちみつ照り焼き ふろふき大根 ひじきサラダ 清汁	米飯 160g メルルレーサのマスタード焼き 若竹煮 にんにくの芽と豚の味噌炒め 味噌汁
	エネルギー 577kcal 脂質 11.6g 蛋白質 22.7g 炭水化物 93.1g 食塩 3g	エネルギー 518kcal 脂質 8.5g 蛋白質 24.9g 炭水化物 82.6g 食塩 3.4g	エネルギー 523kcal 脂質 10.5g 蛋白質 18.5g 炭水化物 85.7g 食塩 4.5g	エネルギー 614kcal 脂質 14.3g 蛋白質 18.3g 炭水化物 100.3g 食塩 2.8g	エネルギー 501kcal 脂質 8.5g 蛋白質 25.5g 炭水化物 77.5g 食塩 3.2g	エネルギー 628kcal 脂質 24.3g 蛋白質 27g 炭水化物 72.8g 食塩 3.8g	エネルギー 496kcal 脂質 9.1g 蛋白質 24.3g 炭水化物 79.9g 食塩 3.8g
夕食	米飯 160g 焼き肉 厚焼き玉子 煮浸し	[ 共通料理 ] 炊き合わせ みかん缶 [ A ] イカ天うどん [ B ] 米飯 160g 鶏肉の甘酢あんかけ	[ 共通料理 ] あんかけ豆腐 スパゲティサラダ [ A ] 米飯 160g 鶏のくわ焼き [ B ] 山菜そば	米飯 160g 鮭のちゃんちゃ焼き なすのみそ炒め とろろオクラ	米飯 160g 肉団子の酢豚風 焼き餃子 ぜんまいのナムル	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	米飯 160g 牛肉の時雨煮 高野の含め煮 オクラの酢の物
	エネルギー 503kcal 脂質 8.5g 蛋白質 28.1g 炭水化物 77.5g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 441kcal 脂質 8.4g 蛋白質 15.9g 炭水化物 73g 食塩 4.1g [B] エネルギー 607kcal 脂質 14.5g 蛋白質 25.4g 炭水化物 90.9g 食塩 2g	[A] エネルギー 695kcal 脂質 26.1g 蛋白質 28.8g 炭水化物 83.1g 食塩 2.4g [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	エネルギー 484kcal 脂質 8.1g 蛋白質 21.9g 炭水化物 78g 食塩 2.3g	エネルギー 620kcal 脂質 15g 蛋白質 19g 炭水化物 99g 食塩 2.2g	エネルギー 584kcal 脂質 19.5g 蛋白質 18.3g 炭水化物 78.2g 食塩 1.7g	エネルギー 672kcal 脂質 18.7g 蛋白質 33.6g 炭水化物 88.2g 食塩 3.2g