

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 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	[共通料理] スクランプルエッグ 大根の柑橘サラダ 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 [B] パン マーガリン スープ	[共通料理] 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	[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 マーガリン スープ さつま芋サラダ	[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] ミートボール 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] 牛肉の生姜煮 牛乳 [A] 米飯 160g 味噌汁 たけのこのバターしょうゆ [B] パン マーガリン スープ 大根サラダ
	[A] エネルギー 536kcal 脂質 14.6g 蛋白質 19.2g 炭水化物 80.2g 食塩 2.5g [B] エネルギー 510kcal 脂質 23.4g 蛋白質 21g 炭水化物 54.1g 食塩 3.1g	[A] エネルギー 601kcal 脂質 17.7g 蛋白質 22.1g 炭水化物 86.2g 食塩 3g [B] エネルギー 552kcal 脂質 20g 蛋白質 23.9g 炭水化物 69.2g 食塩 3.5g	[A] エネルギー 580kcal 脂質 19g 蛋白質 18.9g 炭水化物 80.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 516kcal 脂質 25.6g 蛋白質 18.6g 炭水化物 51.7g 食塩 2.3g	[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 595kcal 脂質 22.6g 蛋白質 23.9g 炭水化物 74.1g 食塩 3.4g	[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 619kcal 脂質 21.5g 蛋白質 21.6g 炭水化物 82.3g 食塩 2.7g [B] エネルギー 587kcal 脂質 24.9g 蛋白質 25.2g 炭水化物 65.8g 食塩 3.5g	[A] エネルギー 536kcal 脂質 13.4g 蛋白質 19.2g 炭水化物 81.6g 食塩 2g [B] エネルギー 509kcal 脂質 22.2g 蛋白質 20.6g 炭水化物 55g 食塩 2.5g
昼食	[共通料理] 混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の白和え [A] 豚汁 [B] 秋刀魚の梅おろし和え 味噌汁	米飯 160g アジの南蛮漬け 里芋の土佐煮 アスパラの煮浸し 味噌汁	米飯 160g シルバーの野菜あんかけ ジャーマンポテト ごぼうサラダ スープ	米飯 160g 煮込みハンバーグ クラムチャウダー 浅漬け 清汁	米飯 160g 海老カツ トマト煮 野菜のマリネ 清汁	米飯 160g すき焼き ひじき煮 かぶのレモン酢和え 味噌汁	[共通料理] 揚げ里芋 白菜の煮浸し [A] ゆかりごはん 山菜そば [B] 米飯 160g 照マヨチキン 清汁
	[A] エネルギー 502kcal 脂質 7.7g 蛋白質 18.9g 炭水化物 85.7g 食塩 2.8g [B] エネルギー 680kcal 脂質 21.2g 蛋白質 26.2g 炭水化物 91.1g 食塩 4.1g	エネルギー 514kcal 脂質 7.9g 蛋白質 24.2g 炭水化物 83.5g 食塩 2.8g	エネルギー 615kcal 脂質 20g 蛋白質 23.1g 炭水化物 84g 食塩 2.8g	エネルギー 601kcal 脂質 13.4g 蛋白質 21.7g 炭水化物 94.9g 食塩 4.6g	エネルギー 633kcal 脂質 19.6g 蛋白質 20.6g 炭水化物 91.8g 食塩 3.4g	エネルギー 561kcal 脂質 13g 蛋白質 24.7g 炭水化物 84.5g 食塩 3.1g	[A] エネルギー 667kcal 脂質 7.6g 蛋白質 21.3g 炭水化物 125.5g 食塩 3.6g [B] エネルギー 548kcal 脂質 12g 蛋白質 26.1g 炭水化物 81.1g 食塩 3.8g
夕食	[共通料理] ピリ辛こんにやく 金時煮豆 麦ごはん [A] 鮭の味噌焼き [B] 春巻き	[共通料理] 金平れん根 コールスローサラダ [A] 米飯 160g 枝豆がんもの炊き合わせ [B] 炊き込みおにぎり イカ天そば	米飯 160g 牛の幽庵焼き なずのオランダ煮 小松菜のからし和え	米飯 160g メバルの中華煮付け ビーフン炒め フルーツカクテル	米飯 160g 鶏とえのきの白味噌煮 炒り豆腐 めかぶのボン酢がけ	米飯 160g 鮭の塩焼き さつま芋のはちみつ煮 れん根明太マヨネーズ	米飯 160g 豚の生姜焼き 煮しめ アスパラのマスタード和え
	[A] エネルギー 495kcal 脂質 7.2g 蛋白質 24.8g 炭水化物 80.4g 食塩 1.4g [B] エネルギー 588kcal 脂質 14g 蛋白質 14.5g 炭水化物 98.8g 食塩 1.7g	[A] エネルギー 545kcal 脂質 15.2g 蛋白質 17.1g 炭水化物 83.1g 食塩 2.2g [B] エネルギー 729kcal 脂質 14.2g 蛋白質 26.5g 炭水化物 121.6g 食塩 4.2g	エネルギー 488kcal 脂質 10.8g 蛋白質 21g 炭水化物 73.3g 食塩 1.9g	エネルギー 464kcal 脂質 4.9g 蛋白質 20.6g 炭水化物 80.9g 食塩 1.3g	エネルギー 511kcal 脂質 12.7g 蛋白質 20.4g 炭水化物 76.3g 食塩 2.3g	エネルギー 569kcal 脂質 11.5g 蛋白質 24.1g 炭水化物 90.8g 食塩 1.2g	エネルギー 514kcal 脂質 11.3g 蛋白質 25.6g 炭水化物 75.2g 食塩 2.1g