

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 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食	[ 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 卵の花炒り [ B ] パン ジャム スープ 豆腐ナゲット	[ 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 豆腐ナゲット			
	[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	[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 - 516kcal 脂質 24.7g 蛋白質 17.9g 炭水化物 55.1g 食塩 2.7g			
昼食	米飯 160g パンバンジー カニ玉 春雨サラダ 中華スープ	米飯 160g タラのソテー グラタン サラダスパ スープ	[ 共通料理 ] 里芋のスープ煮 ハムのマリネ 清汁 [ A ] カレーライス [ B ] 米飯 160g シルバーのムニエル	ゆかりごはん 鯖の木の芽味噌かけ 揚げ出し豆腐 大根生酢 かきたま汁			
	エネルギー - 657kcal 脂質 22.8g 蛋白質 28.1g 炭水化物 82g 食塩 3.3g	エネルギー - 656kcal 脂質 24g 蛋白質 26.7g 炭水化物 81.4g 食塩 2.5g	[A] エネルギー - 659kcal 脂質 17g 蛋白質 21.7g 炭水化物 102.8g 食塩 3.9g [B] エネルギー - 548kcal 脂質 15g 蛋白質 23.2g 炭水化物 77g 食塩 3.2g	エネルギー - 572kcal 脂質 14.7g 蛋白質 27.4g 炭水化物 78.3g 食塩 3.4g			
夕食	米飯 160g カレイの揚げ煮 信田煮 もも缶	米飯 160g 焼き肉 かぼちゃのほっくり煮 ブロccoliのゆず和え	米飯 160g 塩ダレ豚 麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え	米飯 160g 鯖の竜田揚げ ポトフ シーザーサラダ風			
	エネルギー - 521kcal 脂質 8.7g 蛋白質 21g 炭水化物 86.5g 食塩 2.1g	エネルギー - 559kcal 脂質 10.4g 蛋白質 26.6g 炭水化物 86.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 527kcal 脂質 13.5g 蛋白質 25.3g 炭水化物 73.5g 食塩 1.9g	エネルギー - 742kcal 脂質 33.6g 蛋白質 22.5g 炭水化物 77.4g 食塩 1.8g			