

献立表

献立種類：常食3（個別献立 / A / B）

期 間：2014/2/1～2014/2/28

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1
							[共通料理] 厚焼き玉子 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 きのご金平 [B] パン ジャム スープ 温野菜サラダ [A] エネルギー - 474kcal 脂質 13.8g 蛋白質 17.4g 炭水化物 72.7g 食塩 2.9g [B] エネルギー - 488kcal 脂質 14.4g 蛋白質 19.5g 炭水化物 72.2g 食塩 3.3g
昼食							炊き込みごはん ホッケの塩焼き 焼き豆腐含め煮 山葵和え 味噌汁
							エネルギー - 485kcal 脂質 8.5g 蛋白質 27.2g 炭水化物 72.8g 食塩 3.9g
夕食							米飯 130g タンドリーチキン ロールキャベツ ポテトサラダ
							エネルギー - 567kcal 脂質 18.4g 蛋白質 21g 炭水化物 77.9g 食塩 2.3g