

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 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	米飯 130g 白身魚のフライ 青菜の和風ソテー 味噌汁	米飯 130g スクランブルエッグ 大根の梅ドレッシング 味噌汁	米飯 130g 豚味噌 ビーフン炒め 味噌汁	[共通料理] チキンナゲット 牛乳 [A] 米飯 130g 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 ツナじゃがサラダ	米飯 130g 高野の卵とじ きのごサラダ 味噌汁	米飯 130g オムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁	[共通料理] 和風スバ 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 牛肉の時雨煮 [B] パン ジャム スープ 一口牛しゃぶ
	1食当り 493kcal 脂質 13g 蛋白質 17.3g 炭水化物 74.4g 食塩 2.5g	1食当り 480kcal 脂質 14.5g 蛋白質 18.4g 炭水化物 67.8g 食塩 2.4g	1食当り 550kcal 脂質 17.6g 蛋白質 21.4g 炭水化物 75g 食塩 3g	[A] 1食当り 536kcal 脂質 19.8g 蛋白質 18.1g 炭水化物 69.3g 食塩 2.1g [B] 1食当り 636kcal 脂質 34.7g 蛋白質 21g 炭水化物 59g 食塩 2.5g	1食当り 463kcal 脂質 12.6g 蛋白質 18.9g 炭水化物 66.5g 食塩 2.7g	1食当り 459kcal 脂質 11.6g 蛋白質 17.7g 炭水化物 69.6g 食塩 2.5g	[A] 1食当り 516kcal 脂質 15.7g 蛋白質 22.2g 炭水化物 68.6g 食塩 2.7g [B] 1食当り 530kcal 脂質 19.7g 蛋白質 26.6g 炭水化物 61.4g 食塩 3.2g
昼食	米飯 130g 白身魚のマスタード焼き 高野の含め煮 オクラの酢の物 味噌汁	混ぜご飯 海鮮塩味炒め かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の白和え	[共通料理] 金平れん根 コールスローサラダ [A] 炊き込みおにぎり きつねうどん [B] 米飯 130g 千草焼き 味噌汁	米飯 130g 鮭のちゃんちゃん焼き なすのオランダ煮 小松菜のからし和え 味噌汁	米飯 130g チンジャオロースー ビーフン炒め フルーツカクテル 清汁	米飯 130g フリの塩焼き 炒り豆腐 めかぶのポン酢かけ 清汁	米飯 130g 豚の角煮 さつまいのレモン煮 れん根明太マヨネーズ 味噌汁
	1食当り 421kcal 脂質 7.9g 蛋白質 22.3g 炭水化物 66.7g 食塩 3.2g	1食当り 528kcal 脂質 9.6g 蛋白質 24.8g 炭水化物 81.6g 食塩 4.7g	[A] 1食当り 678kcal 脂質 15.1g 蛋白質 20.5g 炭水化物 110.9g 食塩 4.8g [B] 1食当り 596kcal 脂質 16.5g 蛋白質 22g 炭水化物 90.5g 食塩 3.1g	1食当り 484kcal 脂質 11.9g 蛋白質 23.6g 炭水化物 68.1g 食塩 3.3g	1食当り 489kcal 脂質 9.7g 蛋白質 25.4g 炭水化物 72.5g 食塩 2.7g	1食当り 463kcal 脂質 14.5g 蛋白質 21.9g 炭水化物 58.9g 食塩 3.3g	1食当り 592kcal 脂質 12.7g 蛋白質 29.8g 炭水化物 87g 食塩 2.2g
夕食	三色丼 若竹煮 にんにくの芽と豚の味噌炒め	米飯 130g 肉詰め稲荷の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく 金時煮豆	米飯 130g 鱈の竜田揚げ 里芋の味噌煮 アスパラの煮浸し	米飯 130g メンチカツ ジャーマンポテト ごぼうサラダ	米飯 130g 鱈のオープン焼き クラムチャウダー 浅漬け	米飯 130g 白身魚のムニエル トマト煮 きこのマリネ	米飯 130g ホキの胡麻焼き ひじき煮 かぶのレモン酢和え
	1食当り 551kcal 脂質 11.9g 蛋白質 23.9g 炭水化物 83.8g 食塩 2.7g	1食当り 486kcal 脂質 10.3g 蛋白質 14g 炭水化物 82.4g 食塩 1.8g	1食当り 547kcal 脂質 20.9g 蛋白質 18.7g 炭水化物 67.9g 食塩 2g	1食当り 609kcal 脂質 23.1g 蛋白質 15.4g 炭水化物 83.4g 食塩 2g	1食当り 509kcal 脂質 13.2g 蛋白質 22.9g 炭水化物 72.5g 食塩 2.9g	1食当り 543kcal 脂質 22g 蛋白質 19.3g 炭水化物 65.6g 食塩 2g	1食当り 417kcal 脂質 7.7g 蛋白質 20.6g 炭水化物 66.5g 食塩 2.6g