

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 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土
朝食	米飯 130g ミートボール たけのこのバターしょうゆ 味噌汁	芋粥 ちくわの甘辛煮 二色なます 味噌汁	米飯 130g 玉子ロール 春雨と海藻の酢の物 味噌汁	[共通料理] 豆とあさりの卵とじ 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 卵の花炒り [B] パン ジャム スープ 豆腐ナゲット	米飯 130g ベーコン巻 白菜のおひたし 味噌汁	米飯 130g 卵豆腐 ぜんまいの煮物 味噌汁	
	エネルギー 550kcal 脂質 19.2g 蛋白質 19.6g 炭水化物 72.7g 食塩 2.4g	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	エネルギー 459kcal 脂質 11.3g 蛋白質 17.7g 炭水化物 71g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 483kcal 脂質 13.2g 蛋白質 17.4g 炭水化物 71g 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	エネルギー 472kcal 脂質 13.8g 蛋白質 15.4g 炭水化物 69.8g 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 脂質 14.9g 蛋白質 21.2g 炭水化物 69.6g 食塩 3.3g	
昼食	米飯 130g カレイのおろし煮 煮しめ アスパラのマスタード和え 清汁	米飯 130g おろし牛しゃぶ 信田煮 もも缶 味噌汁	米飯 130g アジの蒸し焼き かぼちゃのほっくり煮 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁	わかめごはん 油淋鶏風 麻婆豆腐 ビーフンの中華和え 清汁	米飯 130g ぶりの煮物 金平人参 浅漬け 味噌汁	米飯 130g 秋刀魚の蒲焼 厚揚げ田楽 いんげんの生姜和え 味噌汁	
	エネルギー 474kcal 脂質 9.6g 蛋白質 27.5g 炭水化物 67.1g 食塩 3.5g	エネルギー 553kcal 脂質 12.7g 蛋白質 26.4g 炭水化物 80.4g 食塩 2.4g	エネルギー 442kcal 脂質 7g 蛋白質 23.5g 炭水化物 71.3g 食塩 3g	エネルギー 689kcal 脂質 29.9g 蛋白質 28.6g 炭水化物 73.1g 食塩 4g	エネルギー 547kcal 脂質 19g 蛋白質 25.6g 炭水化物 65.2g 食塩 2.9g	エネルギー 603kcal 脂質 20.6g 蛋白質 24g 炭水化物 78.2g 食塩 4.4g	
夕食	米飯 130g チキン南蛮 揚げ里芋 白菜の煮浸し	中華丼 カニ玉 ナムル	米飯 130g ビーフシチュー マカロニグラタン（回） サラダスパ	米飯 130g 鮭のムニエル 里芋のスープ煮 きのこのマリネ	米飯 130g グリルチキンハーブ ポトフ シーザーサラダ風	[共通料理] 野菜炒め 長芋の梅肉和え [A] 醤油ラーメン [B] 米飯 130g すき焼き	
	エネルギー 649kcal 脂質 29.9g 蛋白質 21.7g 炭水化物 69.7g 食塩 1.7g	エネルギー 586kcal 脂質 19g 蛋白質 19.6g 炭水化物 80.4g 食塩 1.8g	エネルギー 640kcal 脂質 20.5g 蛋白質 28.2g 炭水化物 82.5g 食塩 1g	エネルギー 428kcal 脂質 9g 蛋白質 21g 炭水化物 66.9g 食塩 1.6g	エネルギー 576kcal 脂質 20.6g 蛋白質 22.1g 炭水化物 69.2g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 476kcal 脂質 9.5g 蛋白質 24.3g 炭水化物 71g 食塩 5.8g [B] エネルギー 545kcal 脂質 13.6g 蛋白質 21.6g 炭水化物 80.3g 食塩 1.3g	