

予定献立表

2018年3月5日

～

2018年3月11日

	3月5日 (月)	3月6日 (火)	3月7日 (水)	3月8日 (木)	3月9日 (金)	3月10日 (土)	3月11日 (日)
朝食	ご飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 味付けのり みそ汁(じゃがいも・こねぎ) 牛乳	ご飯 かに卵ロール ナスとインゲンの炒め煮 金時豆 みそ汁(もやし・わかめ) 牛乳	ご飯 温泉卵 じゃがいものきんぴら 春菊のおかか和え みそ汁(白菜・油揚げ) ぶどうジュース	ご飯 鮭の塩焼き 白菜と舞茸の甘醤油煮 昆布の佃煮 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 牛乳	ご飯 納豆 キャベツとソーセージの炒め煮 オクラのおろし和え みそ汁(はんぺん・水菜) ヤクルト	ご飯 五目たまご焼き 炒り豆腐 ふりかけ おかか みそ汁(板麩・小松菜) 牛乳	ご飯 油麩の煮物 インゲンのピーナッツ和え 梅干し みそ汁(白菜・にら) 牛乳
エネルギー	437 Kcal	483 Kcal	492 Kcal	455 Kcal	457 Kcal	503 Kcal	464 Kcal
たんぱく質	12.6 g	17.4 g	18.6 g	18.2 g	14.2 g	19.2 g	12.8 g
脂質	8.6 g	12.1 g	12.8 g	9.1 g	9.7 g	15.9 g	11.0 g
食塩	2.0 g	2.0 g	2.2 g	2.7 g	2.2 g	1.8 g	2.6 g
昼食	ご飯 チーズハンバーグ トマトソース カリフラワーとベーコンのソテー コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	炊き込みご飯 赤魚のおろし煮 里芋の柚子味噌 海藻とカニカマの酢の物 オレンジ みそ汁(豆腐・なめこ)	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き 大根そぼろ煮 スパゲティーサラダ バナナ みそ汁(高野豆腐・小松菜)	ご飯 エビの彩り野菜炒め さつま芋と切り昆布の煮物 インゲンのごま和え キウイフルーツ みそ汁(えのき・あおさ)	豚丼 ほうれん草とうす揚げの煮びたし バナナフルーチェ けんちん汁	ご飯 カレイの梅肉焼き 厚揚げの塩そぼろあん 春菊の胡麻和え 黄桃缶 みそ汁(もやし・大根)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニナポリタン 山菜おろし フルーツ(みかん缶) すまし汁(豆腐・かいわれ)
エネルギー	555 Kcal	526 Kcal	639 Kcal	507 Kcal	703 Kcal	554 Kcal	612 Kcal
たんぱく質	20.7 g	22.0 g	27.8 g	17.8 g	18.0 g	25.7 g	24.6 g
脂質	17.4 g	6.4 g	11.6 g	6.2 g	28.3 g	14.4 g	18.3 g
食塩	2.9 g	3.3 g	2.5 g	2.4 g	2.7 g	2.2 g	2.1 g
おやつ	ミルクケーキ	ストロベリームース	チョコパン	抹茶ようかん	バームクーヘン	あんドーナッツ	きなこ蒸しパン
エネルギー	126 Kcal	135 Kcal	92 Kcal	108 Kcal	89 Kcal	88 Kcal	124 Kcal
たんぱく質	1.9 g	2.9 g	1.5 g	1.4 g	2.4 g	1.6 g	2.5 g
脂質	6.3 g	7.2 g	3.6 g	2.1 g	1.7 g	4.0 g	1.3 g
食塩	0.2 g	g	0.2 g	0.1 g	0.1 g	0.2 g	0.3 g
夕食	ご飯 さばのみりん焼き かぼちゃの煮物 漬け物 みそ汁(キャベツ・しいたけ)	ご飯 豚肉の柳川風 チンゲン菜の錦和え 漬け物 みそ汁(板麩・みつ葉)	ご飯 さわらの甘酢あんかけ ひじき煮 漬け物 すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	ご飯 クリームシチュー ほうれん草とコーンの塩炒め うぐいす豆 みそ汁(豆腐・こねぎ)	ご飯 アジの照り焼き 切干大根煮 漬け物 みそ汁(しめじ・わかめ)	ご飯 豚肉キムチ ポテトサラダ 漬け物 みそ汁(油揚げ・なす)	ご飯 タラの野菜あんかけ 小松菜のナムル 漬け物 みそ汁(白菜・なめこ)
エネルギー	459 Kcal	606 Kcal	456 Kcal	499 Kcal	478 Kcal	500 Kcal	428 Kcal
たんぱく質	18.1 g	16.4 g	20.5 g	18.2 g	20.4 g	15.1 g	19.0 g
脂質	7.0 g	26.5 g	5.4 g	11.2 g	3.7 g	14.7 g	6.0 g
食塩	2.7 g	2.2 g	2.9 g	2.4 g	2.5 g	2.4 g	2.5 g
1日トータル							
エネルギー	1577 Kcal	1750 Kcal	1679 Kcal	1569 Kcal	1727 Kcal	1645 Kcal	1628 Kcal
たんぱく質	53.3 g	58.7 g	68.4 g	55.6 g	55.0 g	61.6 g	58.9 g
脂質	39.3 g	52.2 g	33.4 g	28.6 g	43.4 g	49.0 g	36.6 g
食塩	7.8 g	7.5 g	7.8 g	7.6 g	7.5 g	6.6 g	7.5 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。