

予定献立表



2019年2月4日

～

2019年2月10日

	2月4日 (月)	2月5日 (火)	2月6日 (水)	2月7日 (木)	2月8日 (金)	2月9日 (土)	2月10日 (日)
朝食	ご飯 とろろ 竹輪とピーマンの炒め煮 アスパラのごま和え みそ汁(ねぎ・しめじ) 牛乳	ご飯 温泉卵 さつま揚げと白菜の炒め煮 金時豆 みそ汁(大根・高野豆腐) 牛乳	ご飯 がんもと大根の煮物 オクラのなめたけ和え ふりかけ みそ汁(とろろ昆布・水菜) ヤクルト	ご飯 かに卵ロール じゃがいものコンソメ煮 味付けのり みそ汁(えのき・白菜) 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 油麩の煮物 たいみそ みそ汁(あおさ・みつば) 野菜ジュース	ご飯 納豆 キャベツとソーセージの炒め煮 しらすおろし みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 大根と竹輪の炒め煮 梅干し みそ汁(わかめ・あわ雪麩) 牛乳
エネルギー	468 Kcal	536 Kcal	414 Kcal	445 Kcal	484 Kcal	505 Kcal	466 Kcal
たんぱく質	14.0 g	19.5 g	12.6 g	16.6 g	12.7 g	20.9 g	19.9 g
脂質	8.1 g	15.9 g	6.3 g	9.1 g	9.6 g	13.6 g	10.3 g
食塩	2.4 g	1.8 g	2.1 g	1.9 g	2.6 g	2.8 g	3.0 g
昼食	とろとろオムライス キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ご飯 鶏肉の柚子みそ焼き かぼちゃの甘煮 菜の花の磯和え りんご すまし汁(まいたけ・みつば)	ご飯 白身魚フライ ぜんまいの煮物 春菊の錦糸和え オレンジ みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 ホキのオーロラ焼き ナスのおろし煮 小松菜のわさび和え バナナ みそ汁(わかめ・白玉麩)	ご飯 回鍋肉 えびシュウマイ チンゲン菜のナムル キウイフルーツ たまごスープ	ご飯 鰯のカレームニエル マカロニサラダ ブロッコリーのドレ和え 黄桃缶 みそ汁(ふのり・水菜)	ご飯 鶏肉のチリソースがけ ビーフンのニラ塩炒め ほうれん草のゆず和え 洋ナシ缶 みそ汁(まいたけ・豆腐)
エネルギー	639 Kcal	508 Kcal	593 Kcal	481 Kcal	667 Kcal	519 Kcal	612 Kcal
たんぱく質	19.2 g	22.8 g	18.7 g	19.7 g	17.9 g	22.0 g	20.1 g
脂質	31.3 g	5.1 g	18.6 g	9.3 g	20.8 g	8.5 g	18.1 g
食塩	4.2 g	2.3 g	2.7 g	2.2 g	4.6 g	2.5 g	1.9 g
おやつ	今川焼き	マロンババロア	コーヒーロール	レーズン蒸しパン	キャラメルプリン	レアチーズパン	オレンジゼリー
エネルギー	85 Kcal	112 Kcal	155 Kcal	221 Kcal	89 Kcal	92 Kcal	59 Kcal
たんぱく質	2.0 g	3.0 g	2.0 g	5.0 g	3.0 g	3.1 g	1.4 g
脂質	0.8 g	4.9 g	8.9 g	4.1 g	2.7 g	3.3 g	0.1 g
食塩	0.1 g	g	0.2 g	g	g	0.3 g	g
夕食	ご飯 ほっけのみりん焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(ニラ・もやし)	ご飯 鮭の照り焼き キャベツのおかか炒め 漬物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	ご飯 鶏の治部煮風 大根サラダ 漬物 みそ汁(ふのり・かいわれ)	ご飯 豆腐ハンバーグ和風きのこあんかけ 温野菜サラダ 漬物 みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	ご飯 赤魚の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のピーナッツ和え みそ汁(しめじ・オクラ)	ご飯 豚肉の柳川風 小松菜の白和え うぐいす豆 みそ汁(とろろ昆布・ねぎ)	ご飯 鱈のしそ香り焼き 厚揚げのかにあんかけ 春菊のからし和え みそ汁(えのき・油揚げ)
エネルギー	433 Kcal	466 Kcal	455 Kcal	471 Kcal	450 Kcal	605 Kcal	579 Kcal
たんぱく質	22.3 g	25.2 g	13.8 g	16.3 g	22.7 g	15.0 g	30.2 g
脂質	7.6 g	10.2 g	11.3 g	11.1 g	5.3 g	21.1 g	17.6 g
食塩	2.4 g	2.1 g	2.9 g	3.3 g	2.2 g	1.8 g	2.5 g
1日トータル							
エネルギー	1679 Kcal	1622 Kcal	1617 Kcal	1618 Kcal	1690 Kcal	1721 Kcal	1716 Kcal
たんぱく質	57.5 g	70.5 g	47.1 g	57.6 g	56.3 g	61.0 g	71.6 g
脂質	47.8 g	36.1 g	45.1 g	33.6 g	47.4 g	46.5 g	46.1 g
食塩	8.6 g	6.3 g	7.9 g	8.0 g	9.0 g	7.4 g	7.4 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。