

予定献立表



2019年2月25日

～

2019年3月3日

| | 2月25日 (月) | 2月26日 (火) | 2月27日 (水) | 2月28日 (木) | 3月1日 (金) | 3月2日 (土) | 3月3日 (日) |
|------------|---|---|---|---|--|---|--|
| 朝食 | ご飯 とろろ さつま揚げと白菜の炒め煮 アスパラのごま和え みそ汁(茄子・あわ雪麩) 牛乳 | ご飯 かに卵ロール キャベツとソーセージの炒め煮 梅干し みそ汁(ふのり・水菜) ヤクルト | ご飯 納豆 大根のひきな炒め いんげんのおかか和え みそ汁(南瓜・白玉麩) 牛乳 | ご飯 温泉卵 じゃがいものコンソメ煮 やさい豆 みそ汁(ニラ・もやし) 牛乳 | ご飯 がんもと大根の煮物 オクラの生姜風味 ふりかけ みそ汁(とろろ昆布・水菜) 牛乳 | ご飯 厚焼き玉子 竹輪とピーマンの炒め物 のり佃煮 みそ汁(ねぎ・高野豆腐) 牛乳 | ご飯 鮭の塩焼き キャベツの炒め煮 味付けのり みそ汁(大根葉・あわ雪麩) ブドウジュース |
| エネルギー | 483 Kcal | 432 Kcal | 577 Kcal | 550 Kcal | 510 Kcal | 470 Kcal | 422 Kcal |
| たんぱく質 | 13.4 g | 14.4 g | 21.9 g | 22.1 g | 17.4 g | 15.7 g | 15.3 g |
| 脂質 | 10.2 g | 7.5 g | 18.0 g | 15.4 g | 14.8 g | 11.8 g | 6.5 g |
| 食塩 | 2.0 g | 2.2 g | 2.2 g | 1.9 g | 1.9 g | 2.6 g | 1.8 g |
| 昼食 | ご飯 鶏の唐揚げ おろしポン酢がけ さつまいもの甘煮 小松菜のわさび風味浸し オレンジ みそ汁(わかめ・もやし) | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き なすの生姜炒め ほうれん草のピーナッツ和え バナナ すまし汁(しめじ・はんぺん) | ご飯 エビチリ豆腐 焼きぎょうざ もやしの胡麻風味ナムル キウイフルーツ 中華スープ | きのこあんかけそば えび団子の煮物 わかめのツナサラダ フルーツ杏仁 | 桜ちらし寿司 キスと春野菜の天ぷら かぶとふきの炊き合せ 菜の花の菊花和え いちご すまし汁(まいたけ・花麩) | ご飯 白身魚のタルタル焼き ピーマン炒め ブロッコリーのポン酢がけ バナナ みそ汁(えのき・白玉麩) | ご飯 豚肉のスタミナ炒め ポテトサラダ 春菊と錦糸卵のお浸し フルーチェ みそ汁(ふのり・みつば) |
| エネルギー | 645 Kcal | 576 Kcal | 579 Kcal | 679 Kcal | 657 Kcal | 516 Kcal | 675 Kcal |
| たんぱく質 | 18.7 g | 24.5 g | 21.3 g | 27.1 g | 26.8 g | 19.9 g | 15.7 g |
| 脂質 | 15.8 g | 17.1 g | 13.5 g | 12.1 g | 13.7 g | 14.2 g | 27.4 g |
| 食塩 | 2.7 g | 2.1 g | 2.4 g | 4.1 g | 2.2 g | 2.1 g | 1.8 g |
| おやつ | ピーナッツパン | 抹茶ババロア | ピーチゼリー | チョコケーキ | お雛様まんじゅう 甘酒 | 豆蒸しパン | 苺ミルクプリン |
| エネルギー | 92 Kcal | 132 Kcal | 91 Kcal | 105 Kcal | 177 Kcal | 146 Kcal | 108 Kcal |
| たんぱく質 | 3.1 g | 3.3 g | 0.5 g | 2.0 g | 3.7 g | 4.4 g | 3.5 g |
| 脂質 | 3.3 g | 6.7 g | 3.9 g | 1.4 g | 0.8 g | 2.1 g | 2.1 g |
| 食塩 | 0.3 g | 0.1 g | g | 0.1 g | 0.2 g | 0.3 g | 0.3 g |
| 夕食 | ご飯 ほっけの利休焼き かぶのそぼろ煮 漬物 みそ汁(ニラ・高野豆腐) | ご飯 厚揚げと鶏肉の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ 漬物 みそ汁(とろろ昆布・みつば) | ご飯 鱈の柚子こしょう焼き ピーマンとジャコの炒め 白菜のゆかり漬 みそ汁(かぶ・こねぎ) | ご飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のゆず和え みそ汁(あおき・かいわれ) | ご飯 肉じゃが カリフラワーのサラダ 漬物 みそ汁(わかめ・豆腐) | ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 大根のピリ辛炒め 漬物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) | ご飯 鱈のケチャップ煮 ほうれん草のベーコンソテー うぐいす豆 みそ汁(ニラ・里芋) |
| エネルギー | 428 Kcal | 467 Kcal | 482 Kcal | 446 Kcal | 514 Kcal | 556 Kcal | 573 Kcal |
| たんぱく質 | 20.2 g | 15.4 g | 24.3 g | 22.3 g | 18.2 g | 20.3 g | 22.8 g |
| 脂質 | 6.8 g | 13.5 g | 12.7 g | 6.9 g | 14.9 g | 20.5 g | 14.9 g |
| 食塩 | 2.4 g | 1.5 g | 3.0 g | 2.3 g | 2.8 g | 2.8 g | 2.3 g |
| 1日トータル | | | | | | | |
| エネルギー | 1648 Kcal | 1607 Kcal | 1729 Kcal | 1750 Kcal | 1858 Kcal | 1668 Kcal | 1778 Kcal |
| たんぱく質 | 55.4 g | 57.6 g | 68.0 g | 73.5 g | 66.1 g | 60.3 g | 57.3 g |
| 脂質 | 36.1 g | 44.8 g | 48.1 g | 35.8 g | 44.2 g | 48.6 g | 50.9 g |
| 食塩 | 7.4 g | 5.9 g | 7.6 g | 8.4 g | 7.1 g | 7.8 g | 6.2 g |

※仕入れ等の都合により変更することがあります。

予定献立表



2019年3月4日

～

2019年3月10日

| | 3月4日 (月) | 3月5日 (火) | 3月6日 (水) | 3月7日 (木) | 3月8日 (金) | 3月9日 (土) | 3月10日 (日) |
|------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝食 | ご飯 温泉卵 魚肉ウインナーソテー オクラのポン酢がけ みそ汁(高野豆腐・とろろ昆布) 牛乳 | ご飯 とろろ 竹輪と白菜の炒め煮 いんげんのごま和え みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳 | ご飯 オムレツ アスパラとハム炒め ふりかけ みそ汁(大根・大根葉) ヤクルト | ご飯 納豆 キャベツとさつま揚げの炒め煮 しらすおろし みそ汁(ニラ・もやし) 牛乳 | ご飯 油麩の卵とじ 白菜の生姜風味 梅干し みそ汁(ふのり・かいわれ) 牛乳 | ご飯 さんまの生姜煮 大根の炒め煮 味付け海苔 みそ汁(南瓜・こねぎ) 牛乳 | ご飯 だし巻きたまご じゃがいものうす葛煮 うぐいす豆 みそ汁(ニラ・油揚げ) 野菜ジュース |
| エネルギー | 493 Kcal | 461 Kcal | 455 Kcal | 479 Kcal | 522 Kcal | 572 Kcal | 531 Kcal |
| たんぱく質 | 18.3 g | 14.6 g | 14.6 g | 8.3 g | 13.1 g | 18.6 g | 16.3 g |
| 脂質 | 14.9 g | 7.8 g | 10.2 g | 11.4 g | 16.7 g | 21.1 g | 7.5 g |
| 食塩 | 2.1 g | 2.0 g | 2.3 g | 2.7 g | 1.8 g | 2.0 g | 2.4 g |
| 昼食 | ご飯 ハンバーグのトマトソースがけ かぼちゃサラダ 小松菜と海苔のお浸し りんご みそ汁(わかめ・白玉麩) | キーマカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ | ご飯 カレイの中華蒸し ナスの田楽風 菜の花のくるみ風味 バナナ みそ汁(あおさ・みつば) | ご飯 鶏肉のレモン塩だれ マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ キウイフルーツ みそ汁(なめこ・あわ雪麩) | わかめごはん 鰯のねぎ味噌焼き ジャーマンポテト ほうれん草のゆず和え オレンジ すまし汁(わかめ・豆腐) | ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜の即席漬け 黄桃缶 中華スープ | ご飯 鯖の香味焼き はんぺんチーズフライ 春菊のおかかマヨ和え バナナ みそ汁(まいたけ・もやし) |
| エネルギー | 627 Kcal | 503 Kcal | 510 Kcal | 644 Kcal | 510 Kcal | 535 Kcal | 614 Kcal |
| たんぱく質 | 18.5 g | 18.7 g | 23.0 g | 22.9 g | 22.9 g | 14.7 g | 29.5 g |
| 脂質 | 17.3 g | 13.8 g | 7.8 g | 22.3 g | 9.3 g | 13.6 g | 17.7 g |
| 食塩 | 2.8 g | 3.9 g | 2.4 g | 3.5 g | 3.4 g | 3.6 g | 2.2 g |
| おやつ | オレンジケーキ | マロンあんパイ | カスタードプリン | チョコブッセ | バニラババロア | ココア蒸しパン | マスカットゼリー |
| エネルギー | 89 Kcal | 170 Kcal | 140 Kcal | 139 Kcal | 163 Kcal | 152 Kcal | 83 Kcal |
| たんぱく質 | 2.4 g | 1.7 g | 4.1 g | 1.8 g | 3.4 g | 2.7 g | 1.8 g |
| 脂質 | 1.7 g | 10.7 g | 8.3 g | 7.9 g | 9.6 g | 2.9 g | 3.8 g |
| 食塩 | 0.1 g | g | 0.1 g | 0.1 g | 0.1 g | 0.3 g | g |
| 夕食 | ご飯 鯖の梅味噌煮 キャベツのおかか炒め カリフラワーのゆかり和え すまし汁(かぶ・水菜) | ご飯 ほっけの漬け焼き 肉じゃが 金時豆 みそ汁(玉ねぎ・こねぎ) | ご飯 白菜と豚肉のきのこあんかけ炒め 大根サラダ 漬物 みそ汁(ねぎ・豆腐) | ご飯 鮭の磯照り焼き 冬瓜のカニあんかけ 春菊のからし和え みそ汁(水菜・高野豆腐) | ご飯 肉団子とかぶの中華風旨煮 チンゲン菜とじゃこの煮浸し 漬物 みそ汁(とろろ昆布・みつば) | ご飯 赤魚の粕漬け焼き 根菜の炒め煮 オクラとカニカマのお浸し みそ汁(あおさ・里芋) | ご飯 ビーフシチュー風 スパゲティサラダ 漬物 コンソメスープ |
| エネルギー | 536 Kcal | 500 Kcal | 511 Kcal | 436 Kcal | 454 Kcal | 448 Kcal | 623 Kcal |
| たんぱく質 | 23.0 g | 25.9 g | 11.1 g | 24.3 g | 12.0 g | 20.8 g | 12.7 g |
| 脂質 | 16.1 g | 9.3 g | 18.1 g | 4.3 g | 12.5 g | 6.2 g | 23.7 g |
| 食塩 | 2.1 g | 1.5 g | 1.8 g | 2.4 g | 4.0 g | 2.7 g | 3.3 g |
| 1日トータル | | | | | | | |
| エネルギー | 1745 Kcal | 1634 Kcal | 1616 Kcal | 1698 Kcal | 1649 Kcal | 1707 Kcal | 1851 Kcal |
| たんぱく質 | 62.2 g | 60.9 g | 52.8 g | 67.3 g | 51.4 g | 56.8 g | 60.3 g |
| 脂質 | 50.0 g | 41.6 g | 44.4 g | 45.9 g | 48.1 g | 43.8 g | 52.7 g |
| 食塩 | 7.1 g | 7.4 g | 6.6 g | 8.7 g | 9.0 g | 8.6 g | 7.9 g |

※仕入れ等の都合により変更することがあります。