

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 鱈の香味焼き 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。