

予定献立表



2019年3月11日

～

2019年3月17日

	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
朝食	ご飯 とろろ さつま揚げと白菜の炒め煮 カリフラワーの青じそがけ みそ汁(あわ雪麩・水菜) ヤクルト	ご飯 スクランブルエッグ ソーセージとピーマンのおかか炒め ふりかけ みそ汁(とろろ昆布・かいわれ) 牛乳	ご飯 車麩の煮物 オクラのなめたけ和え たいみそ みそ汁(ねぎ・豆腐) 牛乳	ご飯 温泉卵 キャベツと竹輪の炒め煮 やさい豆 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 じゃがいもの煮付け いんげんのピーナッツ風味 みそ汁(ねぎ・高野豆腐) 牛乳	ご飯 サバの塩焼き 白菜と舞茸の甘醤油煮 味付けのり みそ汁(茄子・油揚げ) りんごジュース	ご飯 五目たまご焼き ツナ大根 梅干し みそ汁(とろろ昆布・水菜) 牛乳
エネルギー	437 Kcal	567 Kcal	477 Kcal	485 Kcal	488 Kcal	484 Kcal	448 Kcal
たんぱく質	11.1 g	18.6 g	15.9 g	19.6 g	17.3 g	15.4 g	17.5 g
脂質	4.5 g	21.0 g	7.4 g	12.7 g	10.4 g	12.2 g	9.6 g
食塩	1.5 g	2.6 g	2.1 g	1.9 g	1.8 g	1.6 g	2.5 g
昼食	ご飯 タンドリーチキン マカロニグラタン わかめサラダ りんご コンソメスープ	ご飯 鰯のフリッター甘酢あんがけ もやしとハムの中華風サラダ 菜の花のごま和え フルーツ杏仁 中華スープ	きつねうどん キャベツヒツナの豆腐チャンプルー 和風大根サラダ オレンジ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 さつまいものレモン煮 ほうれん草のからし風味 キウイフルーツ みそ汁(わかめ・もやし)	いりこ菜飯 鰯の柚子みそがけ 冬瓜のそぼろ煮 菜の花と海苔のお浸し バナナ のっぺい汁	ご飯 厚揚げと鶏肉の味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 春菊のおかか和え 洋ナシ缶 すまし汁(しめじ・みつば)	ご飯 鰯のオーロラ焼き ビーフンのカレー炒め ブロッコリーのフレンチサラダ フルーチェ みそ汁(ふのり・豆腐)
エネルギー	667 Kcal	595 Kcal	460 Kcal	590 Kcal	644 Kcal	552 Kcal	581 Kcal
たんぱく質	27.8 g	24.6 g	19.5 g	19.6 g	30.3 g	16.3 g	23.0 g
脂質	24.1 g	15.1 g	17.2 g	15.9 g	17.7 g	12.1 g	6.6 g
食塩	3.3 g	3.1 g	2.4 g	2.9 g	3.5 g	1.5 g	0.1 g
おやつ	ヨーグルトババロア	クリームパン	メープルドーナツ	ぶどうゼリー	抹茶どら焼き	さつまいも蒸しパン	きなこプリン
エネルギー	105 Kcal	68 Kcal	151 Kcal	51 Kcal	85 Kcal	151 Kcal	121 Kcal
たんぱく質	2.7 g	2.0 g	2.1 g	1.4 g	2.0 g	4.3 g	3.7 g
脂質	3.1 g	2.4 g	7.9 g	g	0.8 g	3.0 g	6.6 g
食塩	g	0.1 g	0.2 g	g	0.1 g	0.3 g	0.1 g
夕食	牛丼 ほうれん草の笹かママヨ和え 金時豆 みそ汁(わかめ・ねぎ)	ご飯 豆腐ハンバーグおろじそポン酢 温野菜サラダ 漬物 みそ汁(ふのり・白玉麩)	ご飯 白身魚のピザ焼き じゃがいものたらこ炒め チンゲン菜のお浸し みそ汁(ニラ・高野豆腐)	ご飯 ほっけの照り焼き ごぼうのしぐれ煮 漬物 みそ汁(なめこ・あわ雪麩)	ご飯 豚バラ大根 小松菜の白和え 漬物 みそ汁(あおさ・かいわれ)	ご飯 カレイの野菜あんかけ かぶの土佐煮 オクラの生姜風味 みそ汁(ニラ・じゃがいも)	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 チンゲン菜と錦糸卵のお浸し 漬物 みそ汁(南瓜・こねぎ)
エネルギー	590 Kcal	430 Kcal	520 Kcal	483 Kcal	578 Kcal	421 Kcal	585 Kcal
たんぱく質	19.0 g	17.6 g	24.7 g	21.5 g	13.9 g	22.9 g	15.0 g
脂質	21.9 g	7.9 g	11.5 g	11.9 g	26.0 g	1.8 g	23.8 g
食塩	2.3 g	3.0 g	3.0 g	2.4 g	2.8 g	1.9 g	2.8 g
1日トータル							
エネルギー	1799 Kcal	1660 Kcal	1608 Kcal	1609 Kcal	1795 Kcal	1608 Kcal	1715 Kcal
たんぱく質	60.6 g	62.8 g	62.2 g	62.1 g	63.5 g	58.9 g	59.2 g
脂質	53.6 g	46.4 g	44.0 g	40.5 g	54.9 g	29.1 g	55.0 g
食塩	7.1 g	8.8 g	7.7 g	7.2 g	8.2 g	5.3 g	7.6 g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。