

予定献立表

2019年8月12日

～

2019年8月18日

	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18日 (日)
朝食	ご飯 温泉卵 白菜とソーセージの炒め煮 アスパラのドレ和え みそ汁(茄子・油揚げ) 牛乳	ご飯 めかぶ キャベツとさつま揚げの炒め煮 やさい豆 みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 アスパラとハム炒め カリフラワーのごまドレ和え ふりかけ みそ汁(ふのり・かいわれ) ヤクルト	ご飯 炒り豆腐 オクラのおろし和え 梅干し みそ汁(大根・みつば) 牛乳	ご飯 さばの塩焼き いんげんのごま和え 味付けのり みそ汁(ニラ・高野豆腐) りんごジュース	ご飯 五目たまご焼き 大根の炒め煮 たいみそ みそ汁(とろろ昆布・かいわれ) 牛乳	ご飯 納豆 じゃがいもの煮付け しらすおろし みそ汁(キャベツ・高野豆腐) 牛乳
エネルギー	491 Kcal	446 Kcal	407 Kcal	453 Kcal	421 Kcal	484 Kcal	477 Kcal
たんぱく質	19.0 g	13.5 g	9.9 g	13.3 g	14.1 g	16.5 g	18.8 g
脂質	14.3 g	9.9 g	8.2 g	12.6 g	7.8 g	13.6 g	9.0 g
食塩	1.9 g	1.9 g	1.4 g	2.5 g	1.3 g	2.0 g	2.3 g
昼食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの黒糖煮 ブロッコリーのツナ和え キウイフルーツ みそ汁(あおさ・水菜)	炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ 茄子とみょうがの和え物 すいか おくずかけ	油麩丼 春雨中華炒め わかめときゅうりの酢の物 バナナ みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 アジフライ 卵の花 菜の花の磯和え フルーツ杏仁 みそ汁(ねぎ・油揚げ)	ご飯 麻婆茄子 ポテトサラダ もやしの塩昆布ナムル パインアップル 中華スープ	ご飯 白身魚のマスタード焼き 厚揚げのそぼろあん ほうれん草のごま和え みかん缶 みそ汁(かぶ・みつば)	ご飯 鶏肉のピカタ スパゲティサラダ 小松菜のからし和え フルーチェ みそ汁(ふのり・白玉麩)
エネルギー	642 Kcal	621 Kcal	659 Kcal	588 Kcal	604 Kcal	519 Kcal	677 Kcal
たんぱく質	15.7 g	23.9 g	18.4 g	19.2 g	12.8 g	24.1 g	27.1 g
脂質	24.6 g	12.9 g	21.7 g	15.2 g	25.4 g	11.4 g	19.3 g
食塩	2.2 g	2.7 g	2.4 g	2.2 g	2.3 g	2.1 g	2.7 g
おやつ	青りんごゼリー	ずんだプリン	水ようかん	バームクーヘン	ヨーグルトババロア	きなこ蒸しパン	いちごカスタードタルト
エネルギー	82 Kcal	166 Kcal	86 Kcal	119 Kcal	112 Kcal	146 Kcal	79 Kcal
たんぱく質	2.0 g	5.0 g	1.3 g	3.2 g	3.1 g	3.4 g	1.3 g
脂質	3.6 g	8.5 g	0.1 g	2.2 g	3.5 g	2.2 g	4.0 g
食塩	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.3 g	0.1 g
夕食	ご飯 鰯のしそ香り焼き 大根のカニ生姜あん かぶのゆかり和え みそ汁(かぶ・大根葉)	ご飯 ポークビーンズ 白菜のゆず和え 漬物 みそ汁(ニラ・高野豆腐)	ご飯 赤魚の酒蒸し キャベツのカレー炒め 漬物 みそ汁(とろろ昆布・白玉麩)	ご飯 親子煮 小松菜の白和え 漬物 みそ汁(南瓜・こねぎ)	ご飯 ほっけの漬け焼き ひじきと大豆の煮物 漬物 みそ汁(水菜・豆腐)	ご飯 ビーフシチュー風 カリフラワーサラダ 金時豆 コンソメスープ	ご飯 鮭の西京焼き ゴーヤチャンプルー 春菊のお浸し すまし汁(大根・大根葉)
エネルギー	452 Kcal	566 Kcal	450 Kcal	567 Kcal	469 Kcal	566 Kcal	499 Kcal
たんぱく質	21.1 g	17.4 g	19.6 g	23.5 g	21.7 g	13.7 g	26.8 g
脂質	8.2 g	24.9 g	10.2 g	18.5 g	11.8 g	20.4 g	11.9 g
食塩	2.6 g	2.0 g	4.0 g	3.2 g	3.0 g	2.4 g	2.4 g
1日トータル							
エネルギー	1667 Kcal	1799 Kcal	1602 Kcal	1727 Kcal	1606 Kcal	1715 Kcal	1732 Kcal
たんぱく質	57.8 g	59.8 g	49.2 g	59.2 g	51.7 g	57.7 g	74.0 g
脂質	50.7 g	56.2 g	40.2 g	48.5 g	48.5 g	47.6 g	44.2 g
食塩	6.8 g	6.7 g	7.9 g	8.0 g	6.7 g	6.8 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。