

予定献立表



2019年10月14日

～

2019年10月20日

	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)
朝食	ご飯 スクランブルエッグ もやしとハムの酢の物 ふりかけ みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳	ご飯 とろろ ソーセージとピーマンのおかか炒め 金時豆 みそ汁(ニラ・高野豆腐) 牛乳	ご飯 温泉卵 さつま揚げと白菜の炒め煮 いんげんのおかか和え みそ汁(水菜・もやし) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 オクラのなめたけ和え 味付けのり みそ汁(とろろ昆布・白玉麩) ヤクルト	ご飯 いわしの梅煮 じゃがいものうす葛煮 のり佃煮 みそ汁(ねぎ・高野豆腐) 牛乳	ご飯 納豆 大根と竹輪の煮物 アスパラのピーナッツ和え みそ汁(かぶ・みつば) ヨーグルト	ご飯 チーズオムレツ 白菜と人参のごまドレ和え 梅干し みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳
エネルギー	471 Kcal	523 Kcal	467 Kcal	413 Kcal	504 Kcal	440 Kcal	465 Kcal
たんぱく質	13.5 g	19.1 g	18.9 g	11.6 g	19.6 g	16.4 g	14.7 g
脂質	14.0 g	10.5 g	11.5 g	6.8 g	8.9 g	6.9 g	12.9 g
食塩	2.3 g	1.7 g	2.3 g	1.8 g	2.3 g	2.2 g	2.1 g
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め さつまいものレモン煮 菜の花の錦糸和え キウイフルーツ みそ汁(なめこ・豆腐)	ご飯 厚揚げと鶏肉の味噌炒め マカロニサラダ ブロッコリーの梅和え りんご すまし汁(まいたけ・みつば)	ご飯 ほっけの山椒焼き ピーマン炒め ほうれん草のごま和え オレンジ つみれ汁	ご飯 白身魚のカレームニエル ぜんまいの煮物 わかめと胡瓜のポン酢和え バナナ みそ汁(南瓜・みつば)	ご飯 麻婆茄子 春巻き もやしのナムル フルーツ杏仁 わかめスープ	ロールパン 鶏肉のビーフシチュー風 キャベツとツナのコールスロー フルーツポンチ コンソメスープ	わかめご飯 鱧の明太マヨ焼き 茄子とひき肉の炒め物 菜の花のゆず和え 黄桃缶 みそ汁(ねぎ・豆腐)
エネルギー	712 Kcal	556 Kcal	510 Kcal	495 Kcal	589 Kcal	515 Kcal	536 Kcal
たんぱく質	17.8 g	16.4 g	23.9 g	22.4 g	15.2 g	19.7 g	26.7 g
脂質	27.6 g	14.4 g	11.9 g	10.2 g	20.3 g	18.9 g	13.6 g
食塩	1.8 g	1.4 g	2.7 g	3.0 g	1.6 g	3.9 g	3.2 g
おやつ	梅ゼリー	スイートポテトパン	人形焼き	チョコババロア	焼き豆乳ドーナツ	きなこプリン	シュークリーム
エネルギー	50 Kcal	91 Kcal	89 Kcal	163 Kcal	151 Kcal	121 Kcal	68 Kcal
たんぱく質	0.1 g	2.6 g	1.9 g	3.4 g	2.1 g	3.7 g	1.8 g
脂質	0.1 g	3.2 g	0.6 g	9.6 g	7.9 g	6.6 g	3.4 g
食塩	g	0.2 g	g	0.1 g	0.2 g	0.1 g	0.1 g
夕食	ご飯 鮭の香草マヨ焼き 切干大根煮 漬物 みそ汁(茄子・油揚げ)	ご飯 サバのみぞれ煮 カリフラワーのベーコン炒め 漬物 みそ汁(ふのり・かいわれ)	ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ 漬物 みそ汁(小松菜・油揚げ)	ご飯 豚肉のきのこ炒め 春菊の白和え 漬物 みそ汁(あおさ・水菜)	ご飯 鱈の香味焼き かぶのカニあんかけ チンゲン菜のからし和え みそ汁(大根・大根葉)	ご飯 赤魚の煮付け 根菜のおかか炒め うぐいす豆 みそ汁(里芋・ニラ)	ご飯 照り焼きチキン 南瓜サラダ 漬物 みそ汁(ふのり・かいわれ)
エネルギー	514 Kcal	569 Kcal	626 Kcal	532 Kcal	472 Kcal	551 Kcal	531 Kcal
たんぱく質	25.9 g	21.7 g	18.8 g	13.6 g	21.4 g	25.4 g	18.8 g
脂質	13.6 g	23.6 g	27.3 g	23.0 g	8.7 g	9.3 g	18.2 g
食塩	2.8 g	3.4 g	2.2 g	2.7 g	2.2 g	1.9 g	2.0 g
1日トータル							
エネルギー	1747 Kcal	1739 Kcal	1692 Kcal	1603 Kcal	1716 Kcal	1627 Kcal	1600 Kcal
たんぱく質	57.3 g	59.8 g	63.5 g	51.0 g	58.3 g	65.2 g	62.0 g
脂質	55.3 g	51.7 g	51.3 g	49.6 g	45.8 g	41.7 g	48.1 g
食塩	6.9 g	6.7 g	7.2 g	7.6 g	6.3 g	8.1 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。