



週間予定献立表



常食II A

	朝			昼			夕		
7月22日(月)	味噌汁 シューマイ 和物 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	677 23.5 18.1 3.1 109.2 480.3 306	肉の南部揚げ 添)ポイル野菜 豆腐サラダ 梅肉和 デザート	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	736 33.6 18.9 1.8 110.7 394.9 115	魚のバター焼 リヨネーズポテト 即席漬 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	586 32.9 13.2 2.9 87.9 367.5 90
7月23日(火)	パン ジャム トマト煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	626 26.4 27.4 2.6 76.2 379.3 439	魚の照焼 添)浸し 豆腐の田楽 磯辺和 のっぺい汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	564 34.5 10.8 3.3 85 373 178	オムレツ 添)ソテー スパゲティサラダ ソテー フルーチェ風	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	771 28.1 29.6 1.8 100.8 355.5 121
7月24日(水)	味噌汁 中華煮 わさび和	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	484 20.1 9.9 2 80.5 325.4 243	カレー南蛮 うざく デザート ジョア	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	781 36.6 29.2 3.4 99 614.7 429	焼魚 添)おろし 炒煮 生姜和 フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	620 32.2 12.6 2.3 99.3 393.2 106
7月25日(木)	パン ジャム スクランブルエッグ ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	692 29.4 36.1 2.7 65.1 374.6 341	魚のピカタ 添)ポイル野菜 野菜炒め お浸し 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	556 32.6 11 2.6 85.3 406.2 211	厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 辛子和 牛乳かん	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	679 26.5 19.4 2.9 103.8 397.7 173
7月26日(金)	味噌汁 おろし煮 白菜サラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	670 31.1 18.1 2.5 99.1 520.1 327	肉のマヨネ焼 ゴマ和 ゆかり和 フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	567 25.5 14.6 1.8 87.8 310.1 68	豆腐のそぼろがけ オーロラソース和 醤油フレンチ 清汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	696 32.3 22.8 3.1 96.8 352 135
7月27日(土)	パン ジャム スープ煮 南瓜のサラダ 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	665 25.6 29.1 2.6 82.9 370.1 272	親子煮 ビーフンソテー 辛子和 ヨーグルト和	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	664 34.4 17 1.9 96.4 404.9 188	鶏肉の梅肉焼 添)浸し 含煮 酢正油和 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	594 28.9 10.2 4 99.5 327.6 121
7月28日(日)	味噌汁 ソース炒め 納豆 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	636 27.4 18 2.4 96.8 457.5 321	魚のあんかけ そぼろ煮 お浸し フルーツ	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	759 34.4 19.6 1.8 112.7 380.4 111	白ス入厚焼卵 金平ポテト 漬物 味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 炭水化物 水分 カルシウム	625 26.7 18.2 3.6 91.4 359.7 109

※食種により内容は異なります。ご了承ください。