



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝				昼				夕			
11月18日(月)	味噌汁 シューマイ 野菜サラダ 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	689 25.5 20 3.4 107.1 469.7 309	鶏肉の薬味焼 炒煮 カリフラワーのサラダ 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	642 32.1 19.4 3 89 331.9 59	魚のホワイトソースかけ 添)茹茹 野菜ソテー わさび酢和 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	589 31.3 10.8 1.5 94 426.6 210			
11月19日(火)	パン ジャム オムレツのミートソースかけ 添)粉吹芋 ドレッシング和 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	650 31.7 28.6 3.1 74.6 396.2 290	タンドリーフィッシュ 添)ボイル野菜 マカロニソテー お浸し 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	599 29.6 14.4 1.5 92.3 374.4 131	麻婆豆腐 中華風サラダ 華風和 華風スープ	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	701 27.9 25.2 3.7 94.9 385 216			
11月20日(水)	味噌汁 カニあんかけ 生姜和	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	549 23.3 14.2 3 85.1 333.7 108	ソース焼きそば 磯辺和 杏仁豆腐 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	654 30.9 18 3.7 100.1 447.5 976	魚の味噌バター焼 そぼろかけ 正油和 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	719 35.1 18.3 2.4 106.9 358.2 191			
11月21日(木)	パン ジャム 肉のレモンソテー 大根のサラダ 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	561 28.6 24.3 2 61.2 365.2 292	魚の揚げ浸し けんちん煮 たらこ和 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	653 34 17.9 2.9 89.3 343.6 187	カニ入り細焼 添)ボイル野菜 金平ポテト ドレッシング和 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	665 28.4 17.9 2.4 100.7 400.2 162			
11月22日(金)	味噌汁 豆腐ハンバーグ 添)ボイル野菜 わさび和 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	606 23 16.4 3 95.2 461 326	魚のマヨネ焼 豆腐サラダ ゆかり和 ゼリー	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 30.7 14.1 2 86.8 400.2 118	カレー ビーンズサラダ 醤油フレンチ 漬物	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	785 34.9 30.7 3.9 103 376.4 144			
11月23日(土)	パン ジャム 魚の洋風ソテー 添)ソテー マヨネ和 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 33.7 27.7 2.3 67.3 342.3 285	肉豆腐 ゴマ和 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	587 27.9 13.6 3.6 91.6 432.8 278	えびのチリソース煮 ソテー ナムル 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	647 27 16.3 1.9 100.8 376.9 99			
11月24日(日)	味噌汁 華風炒め 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	665 32.9 20.7 2.4 91.8 452.1 342	肉の味噌漬焼 添)ソテー 生酢 ビーナッツクリーム和 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	589 25.4 10.7 1.4 101.8 347.4 61	卵のイタリア風ソースかけ スパゲティソテー 正油和 コンソメスープ	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	648 32.3 19.9 3 87.7 363.3 88			

※食種により内容は異なります。ご了承ください。