



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝			昼			夕		
11月 25日(月)	味噌汁 シューマイ 香りと 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	674 22.8 18.1 3.2 108.7 468.4 316	肉の磯辺焼 添)粟焼 金平大根 ドレッシング和 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	618 32.3 15.3 1.8 91.7 395.1 49	魚のムニエル 添)味噌 スパゲティソテー マヨネ和 野菜スープ	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	626 33.5 17.9 2.9 86.8 338.6 87
11月 26日(火)	パン ジャム オムレツ 添)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	627 33.3 29.5 2.7 64.4 395.4 309	魚のバター醤油焼 湯豆腐 オーロラソース和 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	613 27.4 18.7 2.2 87.9 338.5 103	松笠焼 添)浸し ひじきの煮物 梅肉和 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	602 29.2 9.1 1.9 104.1 360.3 153
11月 27日(水)	味噌汁 旨煮 山吹和	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	539 28.1 13.5 2.5 81.2 261.1 222	盛りそば 中華風サラダ きなこ蒸しパン 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	650 32.1 17.5 3.1 93.2 542.5 836	焼魚 添)おろし 炒煮 白菜サラダ 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	638 30.9 15.3 2.3 96.6 390.5 90
11月 28日(木)	パン ジャム 魚のホワイトソースかけ 辛子マヨネ和 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	662 34 31.6 1.9 64.6 361.2 300	厚焼卵 添)ソテー 煮浸し 磯辺和 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	564 25.9 15.7 3.1 81.2 331.3 125	生巻焼 添)生野菜 田楽 華風和 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	626 28.9 15.4 2.1 94.3 377 138
11月 29日(金)	味噌汁 薩焼風 添)浸し 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	593 31 12.5 2.5 93.9 479.6 326	豆腐のそぼろかけ マセドアンサラダ 即席漬 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	756 33 24.5 1.7 110.3 451.9 252	八宝菜 春雨サラダ ゆかり和 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	495 24.9 5 3.7 88.5 371.7 106
11月 30日(土)	パン ジャム 目玉焼のトマトソースかけ 添)ソテー 醤油フレンチ 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	657 33.9 28.6 2.5 72.4 405.3 339	キーマカレー 豆腐サラダ たらこマヨ和 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	680 30 19.1 2.3 102.1 394.3 110	揚げ豆腐 生巻和 佃煮 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	553 26 13.2 3 85.5 331.4 164
12月 1日(日)	味噌汁 野菜炒め 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	629 28.7 18.5 2.3 92.1 440.8 355	肉のマスタード焼 添)ポイル野菜 野菜サラダ ナムル 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	673 26.5 24 2.2 88.3 370.7 143	竜田揚 添)おろし 炒煮 おかか和 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	778 33.6 24 3.8 109.1 393.6 185

※食種により内容は異なります。ご了承ください。