



週間予定献立表



常食Ⅱ A

| | 朝 | | | 昼 | | | 夕 | | |
|-----------|---|--|---|---|--|--|---|--|---|
| 12月16日(月) | 味噌汁 卵とじ お浸し 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 | 647 28.5 17.5 3.4 97.9 498.9 334 | 鶏の唐揚げネギソース ソテー 生薑和 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 | 773 32.8 20 2 116.8 388 73 | 魚のあんかけ 華風豆腐 和物 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 | 558 29.4 10.5 3.4 85.4 388.7 131 |
| 12月17日(火) | パン ジャム チキンチャップ 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 | 589 32 25.2 2.9 66.1 325.3 296 | 魚の和風マリネ 野菜炒め 梅肉和 さつまい | 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 | 605 30.3 11.9 2.8 93.6 358.5 153 | 家常豆腐 マカロニサラダ ゆかり和 フルーツ和 | 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 | 735 26.3 25.9 2.4 104.7 379.2 149 |
| 12月18日(水) | 味噌汁 肉のおかか焼 添)ソテー たらこ和 | 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 | 515 26 11 2.6 80.9 276.8 69 | あんかけ焼きそば 中華風サラダ 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 | 684 33.6 21.1 3.2 97.1 462.1 824 | 魚のレモン煮 田楽 マヨネ和 漬汁 | 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 | 667 30.1 21.8 2.3 92.3 346.4 180 |
| 12月19日(木) | パン ジャム スクランブルエッグ ポテトサラダ 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 | 735 31 40.2 2 67.3 358.2 300 | 肉のトマト煮 野菜炒め めた 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 | 552 30.1 8.7 2 92.6 402.3 54 | 魚のみそ漬焼 添)ポイル野菜 炊き合せ わさび和 漬汁 | 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 | 544 28.2 6.3 3.2 94.7 311.9 128 |
| 12月20日(金) | 味噌汁 シューマイ 山吹和 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 | 739 28.8 24.2 3.2 105.8 476.5 381 | 豆腐ステーキ チキンサラダ ピーナッツクリーム和 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 | 753 35.6 25.7 1.7 100.1 490 290 | スクランブルエッグカレー 大根のサラダ 漬物 和物 | 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 | 613 25.2 16.3 3.7 98.5 397.3 152 |
| 12月21日(土) | パン ジャム ピザ風オムレツ 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 | 707 30.9 34.4 2.9 75.3 405.8 410 | 蒲焼風 添)ソテー 南瓜のサラダ 香り 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 | 709 35.8 21.2 2.8 99.3 340.9 95 | 揚げ豆腐 生薑和 和物 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 22.2 11.5 2.3 94.1 355.2 152 |
| 12月22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 | 612 25 17.7 2.4 94.3 484.7 364 | 肉のマスタード焼 添)塩茹 エッグサラダ 酢正油和 ミルクゼリー フルーツソー | 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 | 674 30.1 22.7 2 92.5 375 126 | 魚の塩焼 添)おろし 炒煮 ドレッシング和 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 | 620 33.6 15.8 3.1 91.5 384.3 157 |

※食種により内容は異なります。ご了承ください。