



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝			昼			夕		
1月20日(月)	味噌汁 蒲焼風 添)塩茹 香り 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	597 30.8 13.3 2.7 92.4 476.3 335	肉の磯辺揚 添)麩焼 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	734 34.1 23.5 1.8 100.3 396.2 51	豆腐の重ね焼 生姜和 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	543 25.3 10.2 3.2 90.5 363.2 194
1月21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	663 33.3 32.5 2.3 66.5 410.5 314	魚のバター醤油焼 湯豆腐 マヨネ和 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	584 25.2 16.5 2.4 86.3 346 142	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	622 31.6 10.1 2.1 105.4 351 126
1月22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	550 26.1 13.5 2.6 83.9 261.1 222	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	632 30.8 15.3 2.2 95.1 381.9 81
1月23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	生姜焼 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
1月24日(金)	味噌汁 シューマイ 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	718 30.8 21 3.1 105.4 463.9 316	魚の照焼 添)ボイル野菜 豆腐サラダ ゆかり和 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	579 28.8 10.8 2.3 92.8 375.9 163	キーマカレー ポテトサラダ 即席漬 ピクルス	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	659 31.2 17.6 2.3 97.1 388.9 85
1月25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	612 30.5 25.1 2.4 71.2 383.5 312	豆腐のそぼろかけ 春雨サラダ 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	654 31.1 17.8 2.9 100.3 411 193	魚のムニエル 添)塩茹 チキンサラダ 酢正油和 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	590 29 14.8 1.6 89.1 371.7 80
1月26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)ソテー スパゲティソテー 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	624 27.1 16.9 2.6 93.4 339.7 227	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	775 33.5 24 3.7 108.3 384.5 178

※食種により内容は異なります。ご了承ください。