



週間予定献立表



常食Ⅱ A

	朝		昼		夕	
2月17日(月)	味噌汁 カニあんかけ 磯辺和 佃煮 牛乳	エネルギー 687 蛋白質 25.4 脂質 23.1 食塩相当量 3.4 炭水化物 101.9 水分 486.4 カルシウム 379	肉のマヨネ焼 リヨネーズポテト 華風和 デザート	エネルギー 631 蛋白質 29.8 脂質 19 食塩相当量 1.8 炭水化物 90.8 水分 369.1 カルシウム 44	豆腐の重ね焼 添)ボイル野菜 スパゲティサラダ 辛子和 清汁	エネルギー 687 蛋白質 34.2 脂質 20.1 食塩相当量 3 炭水化物 96.4 水分 413.3 カルシウム 183
2月18日(火)	パン ジャム キッシュ風 和風サラダ 牛乳	エネルギー 693 蛋白質 36.6 脂質 34.8 食塩相当量 2.7 炭水化物 66 水分 407.5 カルシウム 398	おろし煮 湯豆腐 パンプキンマッシュ 味噌汁	エネルギー 619 蛋白質 28.6 脂質 13.5 食塩相当量 2.6 炭水化物 98.4 水分 379.6 カルシウム 119	トンテキ 添)ボイル野菜 野菜ソテー ドレッシングサラダ ゼリー	エネルギー 683 蛋白質 23.9 脂質 23.3 食塩相当量 2.5 炭水化物 96.9 水分 374.2 カルシウム 133
2月19日(水)	味噌汁 肉のピカタ 添)ソテー 大根のサラダ	エネルギー 588 蛋白質 22.7 脂質 20.7 食塩相当量 2.1 炭水化物 81.3 水分 262.5 カルシウム 57	天ぷらそば わさび和 ミルクゼリー きなこソース ジョア	エネルギー 735 蛋白質 34.3 脂質 17.2 食塩相当量 2.7 炭水化物 113.5 水分 605.8 カルシウム 465	魚のみそ漬焼 添)増粘 華風炒め 醤油フレンチ フルーツ	エネルギー 612 蛋白質 32.4 脂質 13.6 食塩相当量 2.2 炭水化物 93 水分 364.3 カルシウム 113
2月20日(木)	パン ジャム トマト煮 ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 602 蛋白質 21 脂質 28.4 食塩相当量 2.9 炭水化物 66.5 水分 359.1 カルシウム 290	親子焼 含煮 お浸し さつま汁	エネルギー 704 蛋白質 38.7 脂質 19.8 食塩相当量 3.7 炭水化物 96 水分 375.9 カルシウム 153	魚の照焼 添)ソテー 南瓜のサラダ ナムル フルーツ	エネルギー 721 蛋白質 29.8 脂質 23.9 食塩相当量 2 炭水化物 102.3 水分 369.5 カルシウム 49
2月21日(金)	味噌汁 卵とじ 正油和 牛乳	エネルギー 690 蛋白質 31.2 脂質 23.9 食塩相当量 2.7 炭水化物 92 水分 460.8 カルシウム 323	魚の焼き浸し 田楽 梅肉和 フルーツ	エネルギー 627 蛋白質 29.3 脂質 11.5 食塩相当量 2 炭水化物 102.1 水分 381.8 カルシウム 190	キーマカレー ドレッシングサラダ 辛子和 即席漬	エネルギー 538 蛋白質 28.5 脂質 8.3 食塩相当量 2.8 炭水化物 92.2 水分 403.8 カルシウム 83
2月22日(土)	パン ジャム 魚のソテー 添)グラッセ 緑黄色サラダ 牛乳	エネルギー 595 蛋白質 31.8 脂質 24 食塩相当量 2.5 炭水化物 69.8 水分 356.1 カルシウム 350	肉の照焼 添)生野菜 華風豆腐 ドレッシング和 味噌汁	エネルギー 530 蛋白質 29.9 脂質 11.5 食塩相当量 2.8 炭水化物 80.7 水分 354.3 カルシウム 145	豆腐のあんかけ マセドアンサラダ 生姜和 フルーツ	エネルギー 825 蛋白質 28.9 脂質 31.8 食塩相当量 2 炭水化物 111.8 水分 479.1 カルシウム 272
2月23日(日)	味噌汁 野菜炒め 納豆 牛乳	エネルギー 637 蛋白質 29.7 脂質 18.6 食塩相当量 2.3 炭水化物 93.8 水分 482 カルシウム 362	干煎焼 添)ボイル野菜 五目豆 おかか和 豚汁	エネルギー 635 蛋白質 30.1 脂質 19.9 食塩相当量 3.5 炭水化物 86.7 水分 368.3 カルシウム 164	魚のトマトソースかけ ビーフソテー 甘酢浸し フルーツ	エネルギー 606 蛋白質 29.1 脂質 10 食塩相当量 1.7 炭水化物 102.3 水分 357.5 カルシウム 65

※食種により内容は異なります。ご了承ください。