

予定献立・調理名一覧表

常食A

2008年10月19日 ~ 2008年10月25日

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	味つけロール マカロニスープ パンプリンサラダ ジャム 牛乳	パン 中華スープ 厚焼き卵 ジャム 牛乳	パン 卵スープ 豆腐ハンバーグ ジャム 牛乳	パン オニオンスープ ツナマヨオムレツ ジャム 牛乳	パン パンプキンスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳	パン パンプキンスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳	パン マカロニスープ 厚焼き卵 ジャム 牛乳
	エネルギー 426 Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 16.3g 炭水化物 55.1g 塩分相当量 2.3g	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 21.5g 炭水化物 40.9g 塩分相当量 2.2g	エネルギー 400 Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 54.6g 炭水化物 45g 塩分相当量 2.2g	エネルギー 356 Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.2g 炭水化物 41.1g 塩分相当量 2.4g	エネルギー 412 Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 14g 炭水化物 42.1g 塩分相当量 2.3g	エネルギー 390 Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.2g 炭水化物 44.4g 塩分相当量 2.4g	エネルギー 458 Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 23g 炭水化物 44.8g 塩分相当量 2.6g
昼	御飯 鶏肉の照り焼き 豆腐の旨煮 いんげんの胡麻和え 漬物 味噌汁 フルーツ	きのこご飯 さんまの南蛮漬け かぼちゃ煮 小松菜の辛子和え 漬物 清汁 フルーツ	きじ焼き丼 白菜の煮浸し いんげんのおかか和え 清汁 フルーツ	御飯 豚の角煮 春雨サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 鰯の葱味噌焼き 煮物 小松菜のお浸し 漬物 清汁 フルーツ	きのこそば ぎせい豆腐 酢の物 フルーツ	御飯 銀たらの煮付け 煮物 ほうれん草の磯和え 漬物 かきたま汁 フルーツ
	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.7g 炭水化物 62.2g 塩分相当量 2.8g	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.2g 炭水化物 72.4g 塩分相当量 3.2g	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.1g 炭水化物 78.8g 塩分相当量 3.1g	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 25.4g 炭水化物 74.9g 塩分相当量 1.7g	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.1g 炭水化物 70.1g 塩分相当量 3g	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.1g 炭水化物 75.4g 塩分相当量 3.3g	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.9g 炭水化物 62.1g 塩分相当量 3.5g
間	ようかん	蒸しケーキ	パニラロール	クリームパン	パバロア	あんまん	フルーツ
	エネルギー 72 Kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.1g 炭水化物 17.9g 塩分相当量 0g	エネルギー 67 Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.8g 炭水化物 8.8g 塩分相当量 0.1g	エネルギー 150 Kcal たんぱく質 1.8g 脂質 6.4g 炭水化物 21.3g 塩分相当量 0g	エネルギー 122 Kcal たんぱく質 4.1g 脂質 4.4g 炭水化物 18.6g 塩分相当量 0.4g	エネルギー 98 Kcal たんぱく質 2.8g 脂質 3.6g 炭水化物 13.7g 塩分相当量 0.1g	エネルギー 169 Kcal たんぱく質 3.5g 脂質 3.5g 炭水化物 30.7g 塩分相当量 0g	エネルギー 42 Kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 炭水化物 11.1g 塩分相当量 0g
夕	御飯 サバの塩焼き はんぺんのおろし和え 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうのきんぴら ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 車麩の卵とじ チンゲン菜の磯和え 漬物 味噌汁	御飯 金目の煮付け 卵とじ 白菜の青じそ和え 漬物 味噌汁	御飯 炒り鶏 おろし納豆 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 カレーの明太子マヨ焼き 甘藷の煮物 いんげんのおかか和え 漬物 味噌汁	御飯 ポークソテー かぼちゃの煮物 がらりのゴママヨネーズ 漬物 味噌汁
	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.3g 炭水化物 65.8g 塩分相当量 3.5g	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.2g 炭水化物 60.3g 塩分相当量 2.9g	エネルギー 448 Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13g 炭水化物 57.8g 塩分相当量 3.5g	エネルギー 429 Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.5g 炭水化物 60.6g 塩分相当量 2.9g	エネルギー 483 Kcal たんぱく質 18g 脂質 12.9g 炭水化物 71.7g 塩分相当量 2.5g	エネルギー 453 Kcal たんぱく質 21g 脂質 10.4g 炭水化物 65.5g 塩分相当量 2.5g	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.1g 炭水化物 65g 塩分相当量 2.8g
	エネルギー 1605 Kcal たんぱく質 54.1g 脂質 50.4g 炭水化物 201g 塩分相当量 8.6g	エネルギー 1528 Kcal たんぱく質 53g 脂質 61.7g 炭水化物 182.4g 塩分相当量 8.4g	エネルギー 1502 Kcal たんぱく質 61.2g 脂質 85.1g 炭水化物 202.5g 塩分相当量 8.8g	エネルギー 1520 Kcal たんぱく質 55.4g 脂質 83.5g 炭水化物 193.2g 塩分相当量 7.4g	エネルギー 1477 Kcal たんぱく質 56.2g 脂質 42.8g 炭水化物 197.6g 塩分相当量 7.9g	エネルギー 1603 Kcal たんぱく質 61.4g 脂質 42.2g 炭水化物 218g 塩分相当量 8.2g	エネルギー 1516 Kcal たんぱく質 54.5g 脂質 58.1g 炭水化物 183g 塩分相当量 8.9g