

予定献立・調理名一覧表

常食A

2008年12月21日 ~ 2008年12月27日

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	味つけロール 豆腐スープ 厚焼き卵 ジャム 牛乳	パン ミルクスープ ツナマヨオムレツ ジャム 牛乳	パン キャベツのスープ スクランブルエッグ スライスチーズ 牛乳	パン かぼちゃスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳	パン 中華スープ オムレツ スライスチーズ 牛乳	パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ ジャム 牛乳	パン コーンスープ ポテトサラダ ジャム 牛乳
	エネルギー 440 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 45.7 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 369 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 42.4 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 414 Kcal たんぱく質 19 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 35.3 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 424 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 44.7 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 393 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 34.7 g 塩分相当量 2.7 g	エネルギー 438 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 44.3 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 446 Kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 18.1 g 炭水化物 44.6 g 塩分相当量 2.5 g
昼	御飯 鯖の揚げ卸煮 煮浸し ドレッシング和え 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 金目鯛の煮魚 南瓜の煮物 きゅうり酢の物 漬物 豚汁 フルーツ	御飯 肉じゃが 煮浸し 大根サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	ピラフ からあげ ポテトサラダ コンソスープ ブドウゼリー	ハヤシライス もみの木サラダ 漬物 スープ フルーツポンチ	ひじきのまぜご飯 プリの削り節焼き 甘藷のレモン煮 酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の味噌かけ 切干し大根の炒り煮 お浸し 漬物 清汁 フルーツ
	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 18 g 脂 質 23.4 g 炭水化物 68.1 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 6.9 g 炭水化物 84 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 16 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 79.7 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 82.8 g 塩分相当量 4.6 g	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 20.5 g 炭水化物 80.3 g 塩分相当量 3.8 g	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 75.8 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g 炭水化物 68.5 g 塩分相当量 3.7 g
間	コーヒーゼリー	牛乳ゼリー	ソフール	クリスマスケーキ	パバロア	プリン	こしあんゼリー
	エネルギー 56 Kcal たんぱく質 0.4 g 脂 質 3.4 g 炭水化物 6.2 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 141 Kcal たんぱく質 3 g 脂 質 2.9 g 炭水化物 25.6 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 90 Kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 185 Kcal たんぱく質 3 g 脂 質 9 g 炭水化物 22 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 124 Kcal たんぱく質 3 g 脂 質 7.4 g 炭水化物 11.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 101 Kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 4 g 炭水化物 11.8 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 81 Kcal たんぱく質 1.5 g 脂 質 3.2 g 炭水化物 11.6 g 塩分相当量 0.1 g
夕	御飯 鶏の味噌煮 煮物 春菊のゴマ和え 漬物 味噌汁	御飯 豚の生姜焼き ポテトの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 さんまの香梅煮 カブの煮物 磯和え 漬物 味噌汁	御飯 カレイの野菜あんかけ きんぴらごぼう お浸し 漬物 味噌汁	御飯 鮭の照り焼き ふろふきかぶ キャベツのおかか和え 漬物 かきたま汁	御飯 豚と野菜の煮込み おからの炒り煮 胡麻マヨ和え 漬物 清汁	御飯 鶏の七味焼き 煮物 ドレッシング和え 漬物 味噌汁
	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 68.4 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16 g 炭水化物 70.7 g 塩分相当量 3.1 g	エネルギー 443 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 64.8 g 塩分相当量 3.4 g	エネルギー 384 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 4.8 g 炭水化物 61.8 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 63.1 g 塩分相当量 4.4 g	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 60.4 g 炭水化物 64.2 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.2 g 炭水化物 60.3 g 塩分相当量 2.9 g
	エネルギー 1572 Kcal たんぱく質 54.6 g 脂 質 63.6 g 炭水化物 188.4 g 塩分相当量 7.4 g	エネルギー 1514 Kcal たんぱく質 58.4 g 脂 質 40 g 炭水化物 222.7 g 塩分相当量 7.6 g	エネルギー 1516 Kcal たんぱく質 55.9 g 脂 質 52.7 g 炭水化物 195.9 g 塩分相当量 9 g	エネルギー 1609 Kcal たんぱく質 65.1 g 脂 質 50 g 炭水化物 211.3 g 塩分相当量 10.5 g	エネルギー 1575 Kcal たんぱく質 59.3 g 脂 質 59.2 g 炭水化物 189.5 g 塩分相当量 11 g	エネルギー 1658 Kcal たんぱく質 60.4 g 脂 質 55.2 g 炭水化物 198.1 g 塩分相当量 7.4 g	エネルギー 1481 Kcal たんぱく質 52.8 g 脂 質 48.8 g 炭水化物 186 g 塩分相当量 9.2 g