

予定献立・調理名一覧表

常食A

2009年2月1日

～

2009年2月7日

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	味つきロール マカロニスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳	パン キャベツスープ パン*おやつ* ジャム 牛乳	パン ポテトのスープ ミートオムレツ ジャム 牛乳	パン コーンスープ オムレツ ジャム 牛乳	パン かに玉スープ ツナマヨオムレツ ジャム 牛乳	パン 豆腐スープ ほうれん草オムレツ ジャム 牛乳	パン 中華スープ 厚焼き卵 ジャム 牛乳
	エネルギー 387 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.4 g 炭水化物 49.4 g 塩分相当量 1.5 g	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 18.8 g 炭水化物 47.1 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 386 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 47.8 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 411 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 42.8 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 382 Kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 40.1 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 43.6 g 塩分相当量 1.4 g	エネルギー 429 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 21.5 g 炭水化物 42.9 g 塩分相当量 2 g
昼	かわりご飯 鰯の西京焼き 煮物 小松菜の胡麻和え 漬け物 清汁 フルーツ	お寿司の日	大豆ご飯 いわしの蒲焼き 含め煮 春菊のお浸し 清汁 フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 卵の花 青梗菜の中華和え 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 鮭のムニエル 白菜の煮浸し かぼちゃのサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	カレーライス きゅうりのサラダ 漬物 ワカメスープ フルーツ	ゆかり御飯 カレーのおろし煮 煮物 白和え 漬物 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 75.1 g 塩分相当量 3.6 g	エネルギー 0 Kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g 炭水化物 0 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 70.3 g 塩分相当量 3.4 g	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.1 g 炭水化物 69.5 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.5 g 炭水化物 77.4 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.8 g 炭水化物 86.3 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 71.9 g 塩分相当量 3.1 g
間	抹茶*ドリ*あずきかけ	プリン	和菓子 甘酒	ヨーグルト和え	コーヒーゼリー	フルーツ(いちご)	ソフール
	エネルギー 97 Kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 2.8 g 炭水化物 14.5 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 95 Kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 0.1 g 炭水化物 21.7 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 82 Kcal たんぱく質 2 g 脂 質 1.6 g 炭水化物 17.7 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 58 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 34 Kcal たんぱく質 0.8 g 脂 質 0.5 g 炭水化物 7.1 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
夕	御飯 鶏肉のつけ焼き 切干大根の炒り煮 きゅうりの酢の物 漬物 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬け焼き 卵とじ いんげんのピ*ナツ和え 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と大根の煮物 南瓜の煮物 もやしのおかか和え 漬物 味噌汁	御飯 金目の煮付け 卵豆腐 小松菜の磯和え 漬物 味噌汁	御飯 ポークソテー 甘藷の甘辛煮 大根の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	御飯 鰯の生姜焼き れんこんのきんぴら なめたけ和え 漬物 かきたま汁	御飯 豚とキャベツのソ*炒め かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 漬物 味噌汁
	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 21 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 64.3 g 塩分相当量 3.6 g	エネルギー 455 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12 g 炭水化物 59.1 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 446 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.8 g 炭水化物 66.9 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 439 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 9.6 g 炭水化物 61.2 g 塩分相当量 3.1 g	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 73.7 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.4 g 炭水化物 61.7 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 68.8 g 塩分相当量 2.4 g
	エネルギー 1498 Kcal たんぱく質 63.3 g 脂 質 44.6 g 炭水化物 203.3 g 塩分相当量 8.8 g	エネルギー 972 Kcal たんぱく質 41.1 g 脂 質 34.8 g 炭水化物 118 g 塩分相当量 4.9 g	エネルギー 1484 Kcal たんぱく質 83 g 脂 質 45.7 g 炭水化物 206.7 g 塩分相当量 8 g	エネルギー 1472 Kcal たんぱく質 67.6 g 脂 質 42.8 g 炭水化物 191.2 g 塩分相当量 8.3 g	エネルギー 1519 Kcal たんぱく質 54.9 g 脂 質 53.2 g 炭水化物 197.4 g 塩分相当量 7 g	エネルギー 1504 Kcal たんぱく質 52.1 g 脂 質 61.4 g 炭水化物 198.7 g 塩分相当量 6.8 g	エネルギー 1550 Kcal たんぱく質 59.6 g 脂 質 53.8 g 炭水化物 199.7 g 塩分相当量 7.5 g