

予定献立・調理名一覧表

常食A

2009年3月15日 ~ 2009年3月21日

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	味つけロール コーンスープ 卵焼き ジャム 牛乳	パン 中華スープ ポテトサラダ ジャム 牛乳	パン ミニストローネ ほうれん草おひたし ジャム 牛乳	パン ポパイスープ 豆腐ハンバーグ ジャム 牛乳	パン 豆腐スープ ツナマヨオムレツ ジャム 牛乳	パン キャベツスープ スクランブルエッグ ジャム 牛乳	パン かぼちゃスープ オムレツ ジャム 牛乳
	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 47.3 g 塩分相当量 2.7 g	エネルギー 417 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 20 g 炭水化物 45 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 48 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 56.3 g 炭水化物 46 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 365 Kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 40 g 塩分相当量 2.1 g	エネルギー 374 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.6 g 炭水化物 42.3 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 414 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.6 g 炭水化物 43.2 g 塩分相当量 2.4 g
昼	中華丼 華風和え 卵スープ フルーツ	御飯 和風おろしハンバーグ 二色サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 天ぷら 天つゆ ほうれん草の胡桃和え 漬物 味噌汁 フルーツ	二色丼 京がんもの煮物 春菊の胡麻和え 清汁 フルーツ	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ	ゆかり御飯 豚の薬味焼き 甘藷のレモン煮 キャベツの生姜和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鮭の味噌焼き 白菜の煮浸し ポテトサラダ 漬物 清汁 フルーツ
	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 69 g 塩分相当量 3.5 g	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 7.7 g 炭水化物 80.9 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 76.1 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 80.3 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19 g 炭水化物 93.6 g 塩分相当量 4.6 g	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 79.7 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g 炭水化物 77.1 g 塩分相当量 3.1 g
間	バナナア	肉まん	スイスロール	おはぎ	プリン	和菓子	カステラ
	エネルギー 101 Kcal たんぱく質 2.5 g 脂 質 3.2 g 炭水化物 15.5 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 100 Kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 1.8 g 炭水化物 17.4 g 塩分相当量 0.4 g	エネルギー 111 Kcal たんぱく質 1.5 g 脂 質 4.5 g 炭水化物 16 g 塩分相当量 0 g	エネルギー 141 Kcal たんぱく質 4 g 脂 質 0.9 g 炭水化物 28.9 g 塩分相当量 0 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 86 Kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 0.1 g 炭水化物 19.5 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 96 Kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 1.4 g 炭水化物 19 g 塩分相当量 0 g
夕	御飯 赤魚の粕漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 ハチマシの御し和え 漬物 味噌汁	御飯 カシキのマヨネーズ焼き 白菜の旨煮 きゅうり梅肉和え 漬物 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツのソス炒め ポテトの煮物 小松菜の磯和え 漬物 味噌汁	御飯 金目の香梅煮 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 佃煮 味噌汁	御飯 赤魚の照り煮 豆腐の旨煮 酢の物 漬物 味噌汁	御飯 鯖の生姜焼き ふるふき大根 小松菜のわか和え 漬物 味噌汁	御飯 牛の柳川 はすのきんぴら ほうれん草のなめたけ 漬物 味噌汁
	エネルギー 441 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 6.4 g 炭水化物 73 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 59.7 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.7 g 炭水化物 65.8 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 433 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 7.1 g 炭水化物 69.7 g 塩分相当量 3.5 g	エネルギー 398 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 4.6 g 炭水化物 65 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 58.6 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10 g 炭水化物 65.4 g 塩分相当量 2.8 g
	エネルギー 1527 Kcal たんぱく質 59.7 g 脂 質 42.2 g 炭水化物 203.8 g 塩分相当量 9.5 g	エネルギー 1498 Kcal たんぱく質 63.4 g 脂 質 45.8 g 炭水化物 203 g 塩分相当量 8.4 g	エネルギー 1509 Kcal たんぱく質 48.6 g 脂 質 51.8 g 炭水化物 205.9 g 塩分相当量 7.3 g	エネルギー 1563 Kcal たんぱく質 63.2 g 脂 質 80.8 g 炭水化物 224.9 g 塩分相当量 8.4 g	エネルギー 1508 Kcal たんぱく質 61.1 g 脂 質 42.7 g 炭水化物 210.4 g 塩分相当量 9.5 g	エネルギー 1514 Kcal たんぱく質 53 g 脂 質 52.3 g 炭水化物 200.1 g 塩分相当量 7.6 g	エネルギー 1510 Kcal たんぱく質 58.8 g 脂 質 41.5 g 炭水化物 204.7 g 塩分相当量 8.3 g