

予定献立・調理名一覧表

常食A

2012年1月29日 ~ 2012年2月4日

	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝	シュガーロール コンソメスープ スクランブルエッグ 牛乳	パン 中華風スープ ミートオムレツ スライスチーズ 牛乳	パン トマトスープ ジャーマンポテト ジャム 牛乳	パン マカロニスープ 厚焼き卵 ジャム 牛乳	パン キャベツスープ ツナマヨオムレツ ジャム 牛乳	パン カニ玉スープ 豆腐ハンバーグ ジャム 牛乳	パン クリームシチュー スクランブルエッグ ジャム 牛乳
	エネルギー 409 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 38.2 g 塩分相当量 2 g	エネルギー 393 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19 g 炭水化物 35.1 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 41.1 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 449 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 23.5 g 炭水化物 43.6 g 塩分相当量 1.4 g	エネルギー 386 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.4 g 炭水化物 40.4 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 414 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 46.4 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 431 Kcal たんぱく質 15 g 脂 質 16.7 g 炭水化物 55.3 g 塩分相当量 3.1 g
昼	御飯 鮭のきのこソース 甘藷のレモン煮 大根サラダ 漬物 味噌汁 フルーツ(みかん)	牛丼 温泉卵 おかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	御飯 メンチカツ 青梗菜のドレッシング和え 漬物 マロニスープ フルーツ(みかん)	かわりご飯 鰯の西京焼き 煮物 小松菜の胡麻和え 清汁 フルーツ(みかん)	御飯 豚の黒炒糖煮 含め煮 お浸し 漬物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	節分お寿司の日 にぎり寿司 巻き寿司 大豆の煮物 漬物 清汁 フルーツ(いちご)	御飯 鶏肉の照り焼き ポテトとツナの炒り煮 もやしの中華和え 漬物 味噌汁 フルーツ(バナナ)
	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16 g 炭水化物 71.2 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.4 g 炭水化物 72.9 g 塩分相当量 2.6 g	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 75.5 g 塩分相当量 3.3 g	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.9 g 炭水化物 64.9 g 塩分相当量 3.4 g	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 78.1 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 5.3 g 炭水化物 90.3 g 塩分相当量 3.7 g	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 72.2 g 塩分相当量 3 g
間	カステラ	生クリーム和え	肉まん	ココアワッフル	あんぱん	プリン	ヨーグルト和え
	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	エネルギー 94 Kcal たんぱく質 1 g 脂 質 6.4 g 炭水化物 8.4 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 151 Kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.6 g 炭水化物 26.2 g 塩分相当量 0.5 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	エネルギー 112 Kcal たんぱく質 3.2 g 脂 質 2.1 g 炭水化物 20.1 g 塩分相当量 0.3 g	エネルギー 101 Kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 4 g 炭水化物 11.9 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 70 Kcal たんぱく質 2.1 g 脂 質 1.6 g 炭水化物 12 g 塩分相当量 0.1 g
夕	御飯 豚の葱塩焼き 卵とじ ほうれん草の辛子和え 漬物 味噌汁	御飯 煮付け おからの炒り煮 小松菜の胡麻和え 佃煮 味噌汁	御飯 カジキの七味焼き ふるふき大根 胡瓜の酢の物 漬物 味噌汁	御飯 レモンチキン 切干大根の炒り煮 白菜のゆかり和え 漬物 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬け焼き 卵とじ いんげんのピーナツ和え 漬物 味噌汁	御飯 豚と玉葱の煮物 里芋のみたらし おかか和え 漬物 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 卵豆腐 小松菜の磯和え 漬物 味噌汁
	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 60.7 g 塩分相当量 3.1 g	エネルギー 386 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 5.8 g 炭水化物 62.5 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 417 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 7.3 g 炭水化物 65 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 59.1 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 449 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.3 g 炭水化物 60.6 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 67.1 g 塩分相当量 2.3 g	エネルギー 468 Kcal たんぱく質 22 g 脂 質 13.9 g 炭水化物 60.2 g 塩分相当量 2.7 g
	エネルギー 1536 Kcal たんぱく質 58.3 g 脂 質 56.9 g 炭水化物 189.1 g 塩分相当量 7.7 g	エネルギー 1484 Kcal たんぱく質 61.6 g 脂 質 54.4 g 炭水化物 178.9 g 塩分相当量 8.1 g	エネルギー 1498 Kcal たんぱく質 59 g 脂 質 35.9 g 炭水化物 207.8 g 塩分相当量 8.5 g	エネルギー 1487 Kcal たんぱく質 57.9 g 脂 質 55.9 g 炭水化物 179.2 g 塩分相当量 7.7 g	エネルギー 1499 Kcal たんぱく質 61.4 g 脂 質 47.1 g 炭水化物 199.2 g 塩分相当量 8 g	エネルギー 1505 Kcal たんぱく質 61.6 g 脂 質 38.2 g 炭水化物 223.6 g 塩分相当量 8.7 g	エネルギー 1511 Kcal たんぱく質 60.6 g 脂 質 49.3 g 炭水化物 199.7 g 塩分相当量 8.9 g