

献立表

日付／合計				朝				昼				夜			
加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分
6月22日 (月)				ウインナーと野菜のソテー 切干し大根の炒め煮 浸し(キャベツ、アサ、ニンジン) 葱と麩のみそ汁 ごはん				ビビンバ風チャーハン 豆腐ののっけサラダ 黄花湯				ホイル蒸し (魚、きのこ、野菜) マカロニサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,060	78	61.7	9.2	671	18.1	23.9	3.2	629	24.8	13.4	3.4	760	35.1	24.4	2.6
6月23日 (火)				卵とじ風 おでん風煮物 きのこと野菜の和え物 きゃべつと油揚げのみそ汁 ごはん				キャベツとベーコンのパスタ スペイン風オムレツ 野菜たっぷりスープ				冷しゃぶ風サラダ 炒め煮しめ 大根と油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,002	79.6	67.2	8.6	537	22.3	12.8	3.2	693	23.7	23.2	3.3	772	33.6	31.2	2.1
6月24日 (水)				しめじと野菜のソテー ひじきの田舎煮 菜の花たっぷりお浸し 白菜と麩のみそ汁 ごはん				五目冷しうどん (豚の立田揚げ、野菜など)				鶏肉とキャベツのしそ味噌炒め ファイバーサラダ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,037	72.2	49	8.5	498	16.5	6.3	2.1	730	21.3	15.9	3.6	809	34.4	26.8	2.8
6月25日 (木)				いり豆腐 がんもどきと野菜の煮物 梅肉和え 玉葱と油揚げのみそ汁 ごはん				チキンのレモンペッパーオイル焼き (添え) スパゲティサラダ 野菜たっぷりスープ ごはん				魚の韓国風焼き (あじ) (添え) ビーフンソテー わかめと胡麻の中華スープ ごはん フルーツ			
2,078	78.2	62.4	8.6	624	21.9	21.2	2.7	818	34.3	31.6	2.8	636	22	9.6	3.1
6月26日 (金)				野菜炒め きんぴら炒め 切昆布煮 青菜ともやしのみそ汁 ごはん				和風しょうゆラーメン				豆腐ハンバーグ (添え) コールスローサラダ 葱とわかめのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,100	81.8	79.8	8.4	508	17	10.8	2.7	607	32.8	19.2	2.6	985	32	49.8	3.1
6月27日 (土)				食パン (マーガリンとジャム) フレンチトースト ゆで卵 ロースハム 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				ザーサイチャーハン ごちそうサラダ 葱とナルトのスープ				照り焼きチキンハンバーグ (枝豆入り) 野菜の煮物 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,057	87.7	77.5	9.2	651	30.4	33.6	3.2	667	23.8	23.3	2.1	739	33.5	20.6	3.9
6月28日 (日)				納豆 のっぺい風煮物 胡麻和え 具沢山のみそ汁 ごはん				焼そば 季節野菜のゴロゴロサラダ 具沢山の中華スープ				鯖のみそ煮 野菜の煮物 浸し(お肉、わかめ、ニンジン) 麩と油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,015	89.5	45.8	9.7	549	25.1	11.9	2.9	760	35.1	18.6	2.9	706	29.3	15.3	3.9

週間平均値

日付／合計				朝				昼				夜			
加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分
2,049	81	63.3	9	576.9	21.6	17.2	3	700.6	28	20.7	3	772.4	31.4	25.4	3