

献立表

日付／合計				朝				昼				夜			
加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分
7月27日（月）				肉団子の甘辛煮 切干し大根の炒め煮 梅肉和え わかめと油揚げの味噌汁 ごはん				ぶっかけそうめん （海鮮かき揚げ、温泉卵、他） ☆ 天ぷら別盛りです				魚の韓国風焼き （あじ） （添え） オクラとわかめと豆のお浸し 春雨入りスープ ごはん フルーツ			
2,016	80.1	40.9	9.3	507	16.2	7.1	3.2	775	31.1	14.5	3.1	734	32.8	19.3	3
7月28日（火）				肉団子のケチャップ煮 ひじきと大豆の五目煮 浸し（キャベツ、アサ、ニンジン） 麩と油揚げのみそ汁 ごはん				冷やしラーメン （塩レモン） （蒸し鶏、たっぷり野菜）				豚肉と彩り野菜の炒め物 切干大根と切昆布の甘酢和え きゃべつと車麩のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,069	85.2	61.2	9.2	568	20.6	16.6	2.7	638	32.5	17.2	3.5	863	32.1	27.4	3
7月29日（水）				卵とじ風 しめじと野菜のソテー 菜の花たっぷりお浸し もやしと油揚げのみそ汁 ごはん				ユーリンチー（油淋鶏） （ゆで野菜） 涼伴三条 黄花湯 ごはん				豆腐ビザ（焼肉ソース・叉焼） 炒め煮しめ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,002	105.6	60.6	9.5	548	22.3	12.1	2.4	766	52.1	26.2	3.3	688	31.2	22.3	3.8
7月30日（木）				いり豆腐 ウインナーと野菜のソテー 野菜のお浸し 葱と車麩のみそ汁 ごはん				ミートソーススパゲティ スペイン風オムレツ				鶏のみそ漬け焼 （添え） おでん風煮物 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,090	80.7	75.9	9.3	607	20.3	22.3	2.2	866	25	38.5	4.4	617	35.4	15.1	2.7
7月31日（金）				食パン （マーガリンとジャム） フレンチトースト ポイルソーセージ （ゆで卵） 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				ロコモコ （目玉焼ハンバーグ+レタスご飯） グリーンサラダ（コーン） コンソメジュリエヌ				揚げだし豆腐のあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめと油揚げの味噌汁 ごはん フルーツ			
2,080	71.8	103.3	8.5	645	27.4	35.5	2.7	707	24	42.4	2.7	728	20.4	25.4	3.1
8月1日（土）				< おまかせ 朝ごはん > ※ 食事の申込は前日午前中までに ※ 要予約です ※ 前日渡しになります				夏野菜カレー （南瓜、なす、トマト、ズッキーニ 等々）				< おまかせ夕ごはん > ※ 食事の申込は本日午前中までに ※ 要予約です ※ 17時以降はお盆でのご用意になります			
774	22.7	27.5	3.1	0	0	0	0	774	22.7	27.5	3.1	0	0	0	0
8月2日（日）				< おまかせ 朝ごはん > ※ 食事の申込は前日午前中までに ※ 要予約です ※ 前日渡しになります				※ 学生休暇期間の土曜・日曜は、 ※ 食事の申込は前日午前中までに ※ 要予約です 冷し坦々麺				< おまかせ夕ごはん > ※ 食事の申込は前日午前中までに ※ 要予約です ※ 17時以降はお盆でのご用意になります			
848	45.2	34.6	2.5	0	0	0	0	848	45.2	34.6	2.5	0	0	0	0

週間平均値

日付／合計				朝				昼				夜			
加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分
1,697	70.2	57.7	7	410.7	15.3	13.4	2	767.7	33.2	28.7	3	518.6	21.7	15.6	2