

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
8月24日（月）				肉団子の甘辛煮 切昆布煮 梅肉和え わかめと油揚げの味噌汁 ごはん				魚の立田揚げ （あじ） 浸し（キャベツ、アサ、ニンジン） 一口きんぴら がんもどきと野菜の煮物 白菜と里芋のみそ汁 ごはん				鳥の香草パン粉焼 （添え） マカロニサラダ ポトフ ごはん フルーツ			
2,060	84.5	58.8	8.4	582	18.4	8.1	2.9	533	24	6.4	2.8	945	42.1	44.3	2.7
8月25日（火）				肉団子のケチャップ煮 ひじきの田舎煮 浸し（おひたし、ハクサイ、ニンジン） 麩と油揚げのみそ汁 ごはん				油揚げの肉詰め焼き （添え） 切干し大根の炒め煮 昆布豆 青菜ともやしのみそ汁 ごはん				魚の焼き漬け ほうれん草のお浸し 肉じゃが風 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,027	83.5	50.7	10	607	21.5	13.1	3.7	504	16.9	9.9	3.2	916	45.1	27.7	3.1
8月26日（水）				納豆 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				チキン南蛮（タルタルソース） （ゆで野菜） ぜんまいの五色煮 葱となめこのみそ汁 ごはん				豚肉と厚揚げ、なすの味噌炒め ポテトサラダ 葱とわかめのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,060	94.2	76.4	9.2	517	23	9.5	2.4	695	38.7	26.1	3.4	848	32.5	40.8	3.4
8月27日（木）				いり豆腐 ウインナーと野菜のソテー 野菜のお浸し 葱と麩のみそ汁 ごはん				サラダパスタ （冷しゃぶ風） （バジルドレッシング）				豚肉と野菜のオイスタソース炒め ゆで野菜の彩りサラダ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,053	72.7	76.7	9.9	656	23.6	25.5	2.9	671	20.6	36.9	3.4	726	28.5	14.3	3.6
8月28日（金）				卵とじ風 炒め煮しめ きのこと野菜の和え物 きやべつと油揚げのみそ汁 ごはん				冷し坦々麺				ホイル蒸し （魚、きのこ、野菜） ビーフンソテー 具たくさんの醤油汁 ごはん フルーツ			
2,033	108.7	41.2	9.6	522	22.2	8.9	2.8	732	30.8	20.4	3.6	779	55.7	11.9	3.2
8月29日（土）				食パン フレンチトースト （マーガリンとジャム） 卵スプレッド ロースハム 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				野菜たっぷりみそラーメン （たっぷり野菜、味玉、コーン）				梅肉しそとんかつ焼き （添え） のっぺい風煮物 もやしと油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,037	92.8	83.8	9.5	572	23.8	27.8	2.8	643	34.7	19.6	3.7	822	34.3	36.4	3
8月30日（日）				肉団子と野菜の煮物 しらたきと野菜の炒め煮 胡麻和え 玉葱と麩のみそ汁 ごはん				夏の親子丼 （鳥照焼、温玉、長芋、他） けんちん汁				ハンバーグ （目玉焼きがのってます） （添え） グリーンサラダ（コーン） 野菜たっぷりスープ ごはん フルーツ			
2,050	83.4	66	8.2	501	17.7	9.6	2.7	769	45.3	23.1	3	780	20.4	33.3	2.5

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

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
2,045	88.5	64.8	9	565.3	21.5	14.6	3	649.6	30.1	20.3	3	830.9	36.9	29.8	3