

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
9月7日（月）				肉団子のケチャップ煮 切昆布煮 浸し（キャベツ、アサ、ニンジン） きゃべつと油揚げのみそ汁 ごはん				ベーコンピラフ 豆腐サラダ トマトと卵のスープ				豚肉と季節野菜の炒め物 シルバーサラダ 麩と油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,099	63.2	82.7	9.1	581	19.3	14.3	3.3	620	18.6	22.5	2.5	898	25.3	45.9	3.3
9月8日（火）				スクランブルエッグ 菜の花とコーンのソテー 大根と大判揚げのピリ辛煮 葱と麩のみそ汁 ごはん				魚の立田揚げ （あじ） 浸し（ホリソウ、ハクサイ、ニンジン） 卵焼き 切干し大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 ごはん				鶏肉と野菜のことこと煮物 噛むカムサラダ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,025	86	55.1	8.7	565	19.2	14.9	3	738	29.3	23.5	2.8	722	37.5	16.7	2.9
9月9日（水）				いり豆腐 しめじと野菜のソテー 大根とベーコンのさつと煮 青菜ともやしのみそ汁 ごはん				冷しうどん（ぶっかけ） （山菜・ワカメ・豚天・他）				メンチカツ （線きゃべつ） しらたきと野菜の炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,086	70.5	88.8	8.9	533	20.3	14.3	3	759	26.7	31.7	2.7	794	23.5	42.8	3.2
9月10日（木）				肉団子の甘辛煮 ひじきの田舎煮 お浸しのなめたけかけ 葱と油揚げのみそ汁 ごはん				キャベツとベーコンのバスタ スペイン風オムレツ				豚肉の生姜焼き （添え） 南瓜のホクホクサラダ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,088	72.3	72.4	9.3	532	17.3	8.5	2.6	750	27.9	28.1	3.4	806	27.1	35.8	3.3
9月11日（金）				納豆 しめじと野菜のソテー 炒め煮しめ 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん				麻婆ラーメン				魚の韓国風焼き （添え） 切り干し大根のナムル 春雨入りスープ ごはん フルーツ			
2,016	76.5	61.9	9	580	22.2	13.3	2.5	731	30.5	31.2	3.5	705	23.8	17.4	3
9月12日（土）				食パン （マーガリンとジャム） ロースハム 卵スプレット 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				ぶっかけそうめん （とり天、かき揚げ、温玉他）				鳥肉のみそ漬焼き （添え） 野菜の煮物 青菜と車麩のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,054	93.5	71.3	8.3	654	22.5	30.8	2.7	722	34.3	21	3.1	678	36.7	19.5	2.5
9月13日（日）				そぼろ肉 野菜のお浸し マカロニサラダ 具沢山のみそ汁 ごはん				五目ソース焼そば 揚げ焼売 ボイル野菜 具沢山の中華スープ				豚肉と厚揚げの炒め物 水菜と大根のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,044	75.4	67.8	8.5	710	25.6	24.6	2.4	655	26.6	21.3	4	679	23.2	21.9	2.1

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
2,058	76.8	71.4	9	593.6	20.9	17.2	3	710.7	27.7	25.6	3	754.6	28.2	28.6	3