

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14日（月）				肉団子の甘辛煮 おでん風煮物 梅肉和え わかめと油揚げの味噌汁 ごはん				豆腐ハンバーグ （きのこ葱の醤油ソース） 浸し（菜/花・ﾎﾔ） 野菜の煮物 きゃべつと麩のみそ汁 ごはん				魚の焼き漬け （あじ） 浸し（ｶﾚﾌﾗｲﾀﾞ' ﾎｳｻｲ' ﾆﾝｼﾞﾝ） きんぴら炒め 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,011	78.2	50.3	9.8	619	19.4	7.2	3.4	714	24.1	27.7	3.5	678	34.7	15.4	2.9
9月15日（火）				ｶﾝﾓﾄﾞｷと車麩の煮物 ひじきの田舎煮 浸し（ｷﾔﾍﾞｯ' ﾏﾅ' ﾆﾝｼﾞﾝ） きゃべつと麩のみそ汁 ごはん				鶏肉の山賊焼き 四色サラダ ぜんまいの五色煮 具沢山のみそ汁 ごはん				豚肉のキムチ炒め 彩り春雨サラダ 玉葱と車麩のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,026	91.6	57.4	8.3	528	16.9	8.7	2.8	709	43.3	21.3	2.7	789	31.4	27.4	2.8
9月16日（水）				いり豆腐 菜の花とコーンのソテー 切干し大根の炒め煮 葱とわかめのみそ汁 ごはん				和風パスタソテー（ひじき） ごちそうサラダ （コロッケ付） 野菜たっぷりスープ				魚の粕漬け焼き （大根おろし） 浸し（ｷﾔﾍﾞｯ' ﾏﾅ' ﾆﾝｼﾞﾝ） 厚揚げ豆腐の五目あんかけ 大根と青菜のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,019	83.4	49.4	9.5	643	22.3	13	2.8	718	27.4	22.4	3.4	658	33.7	14	3.3
9月17日（木）				肉ﾌﾞｰﾙとｳﾏﾌﾞﾗ卵の煮物 ウインナーと野菜のソテー 菜の花たっぷりお浸し 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん				三色丼 （そばろ、卵、きゅうり漬け） 野菜の塩昆布和え のっぺい汁				豚ﾆﾗいため 野菜の煮物（さつま揚げ、他） 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,043	107.6	99.7	8.2	604	21.4	30.8	2.6	810	56.9	42.9	2.7	629	29.3	26	2.9
9月18日（金）				食パン （マーガリンとジャム） ピザトースト スクランブルエッグ ロースハム 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				冷し坦々麺				チキンソテー（きのこクリーム） （ゆで野菜） スパゲティサラダ 野菜たっぷりスープ ごはん フルーツ			
2,080	104.4	95	9.6	524	28.4	30.4	3.9	746	37	33.7	3.4	810	39	30.9	2.3
9月19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				《 お休みです 》				《 お休みです 》			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9月20日（日）				《 お休みです 》				《 お休みです 》				《 お休みです 》			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
1,454	66.5	50.3	6	416.9	15.5	12.9	2	528.1	27	21.1	2	509.1	24	16.2	2