

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
10月19日（月）				肉団子の甘辛煮 ウインナーと野菜のソテー 切昆布煮 玉葱と油揚げのみそ汁 ごはん				三色丼 (そぼろ、卵、きゅうり漬け) けんちん汁				チキンのビザ風焼き (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			
2,041	96.6	80	8.2	602	16.7	22.1	2.7	712	45.2	33.3	3	727	34.7	24.6	2.5
10月20日（火）				焼魚 ハムと野菜のソテー のっぺい風煮物 もやしと油揚げのみそ汁 ごはん				五目うどん (油揚げ, 海鮮かき揚げ, 温玉, 他) わかめともやしのボン酢和え				豚肉と季節野菜の炒め物 切り干し大根のナムル 玉葱と青のりの中華スープ ごはん フルーツ			
2,064	87.1	71.3	9.8	512	24.8	8.3	4.2	838	37.1	33.8	3.4	714	25.2	29.2	2.2
10月21日（水）				肉ボールとウズラ卵の煮物 炒め煮しめ ひじきの田舎煮 青菜と油揚げのみそ汁 ごはん				和風パスタソテー (きのこ) 豆腐ののっけサラダ コンソメジュリエンス				スコッチエッグ (肉) (添え) コールスローサラダ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,026	71.6	78.2	9.3	514	17.4	12.4	3.3	682	28.4	18.8	3.3	830	25.8	47	2.7
10月22日（木）				いり豆腐 ベーコン入野菜炒め 浸し (菜/花・ミソ) 葱とえのきのみそ汁 ごはん				白身魚の青じそ風味焼き 野菜のお浸し 卵焼き 昆布豆 ごぼうと厚揚げのみそ汁 ごはん				鶏肉とキャベツのしそ味噌炒め じゃが芋とこんにゃくの甘辛煮 大根と青菜のみそ汁 ごはん フルーツ			
1,961	84.7	62.1	8.2	551	19.1	18.7	2.1	691	37.5	25.5	2.6	719	28.1	17.9	3.5
10月23日（金）				肉団子のケチャップ煮 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ きやべつと麩のみそ汁 ごはん				鳥肉のから揚げ (添え) 涼伴三糸 葱とわかめのみそ汁 ごはん				豚肉と厚揚げの炒め物 さつま芋のキンピラ 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,074	90.9	76.1	8.4	574	16.6	22.8	3.3	717	48.7	24.8	2.4	783	25.6	28.5	2.7
10月24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) 四色サラダ ベーコン野菜スープ 牛乳				みそタンメン				豆腐ハンバーグ (添え) マセドアンサラダ 青菜ともやしのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,008	72.6	83.1	8.3	596	23.6	34.2	2.5	651	25.9	20.7	3.1	761	23.1	28.2	2.7
10月25日（日）				スクランブルエッグ がんぼと野菜の煮物 野菜のお浸し 具沢山のみそ汁 ごはん				五目チャーハン ごちそうサラダ わかめと胡麻の中華スープ				白身魚と野菜の揚げ煮 いりどり 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,075	77.4	50.5	9.4	555	26.3	12.9	2.8	714	24.4	15.5	3.4	806	26.7	22.1	3.2

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
2,035	83	71.6	9	557.7	20.6	18.8	3	715	35.3	24.6	3	762.9	27	28.2	3