

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26日（月）				肉団子の甘辛煮 しめじと野菜のソテー 切昆布煮 玉葱と車麩のみそ汁 ごはん				ハンバーグ （添え） 季節野菜のサラダ トマトと卵のスープ ごはん				魚の焼き漬け （添え） きのこ昆布の炒め煮 青菜ともやしのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,054	74.8	72.5	8.6	480	15.7	9.3	3	960	29.8	51.8	2.9	614	29.3	11.4	2.7
10月27日（火）				ウインナーと野菜のソテー がんと野菜の煮物 浸し（お肉、ハチイ、ニンジン） 麩と油揚げのみそ汁 ごはん				チキンのレモンペッパーオイル焼き （ゆで野菜） スパゲティサラダ コンソメジュリエヌ ごはん				親子丼風 蓮根とこんにゃくの青のりきんぴら 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,090	88.8	71.9	10	653	23.1	24.5	5.5	829	38.7	31.5	2.1	608	27	15.9	2.4
10月28日（水）				スクランブルエッグ しらたきと野菜の炒め煮 菜の花たっぷりお浸し わかめと油揚げの味噌汁 ごはん				山菜・わかめうどん ※ 山菜肉うどんです 大学いも				豚肉と季節野菜の炒め物 ファイバーサラダ きゃべつと車麩のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,082	65.2	55.6	8.3	527	23.1	13.8	2.8	638	13.7	13.5	2.9	917	28.4	28.3	2.6
10月29日（木）				そぼろ肉 炒め煮しめ 胡麻和え 青菜、えのきのみそ汁 ごはん				ネバネバ丼 （長いも、納豆、オクラ、温玉 他） けんちん汁				チキンのスイートコンクリーム煮 噛むカムサラダ 野菜たっぷりスープ ごはん フルーツ			
2,026	102.7	55.5	9.9	643	32	20.3	3.1	652	30.3	16.2	3.5	731	40.4	19	3.3
10月30日（金）				いり豆腐 切干し大根の炒め煮 浸し（キャベツ、アサ、ニンジン） 麩と油揚げのみそ汁 ごはん				和風しょうゆラーメン （手作りチャーシュー、他）				揚げだし豆腐のあんかけ 切り干し大根のキムチ和え 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,032	83.4	63	7.9	520	17.8	9.6	2.5	801	47.3	32.4	2.5	711	18.3	21	2.9
10月31日（土）				納豆 のっぺい風煮物 ひじきの田舎煮 きゃべつと麩のみそ汁 ごはん				チキンカレー 四色サラダ				香味たれ魚の揚げ漬け 浸し（菜/花・イモ） ぜんまいの五色煮 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,042	83.5	57	9.8	535	24.9	11.9	3.7	675	21.9	17.9	3.2	832	36.7	27.2	2.9
11月1日（日）				食パン （マーガリンとジャム） ピザトースト （ゆで卵） 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				五目チャーハン ごちそうサラダ 黄花湯				豚肉と野菜の中華炒め 秋やさいのサラダ わかめと胡麻の中華スープ ごはん フルーツ			
2,092	73.7	68.8	8.8	561	22.6	31.3	2.8	780	30	20.3	2.9	751	21.1	17.2	3.1

献立表

日付／合計				朝				昼				夜			
加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分

週間平均値

日付／合計				朝				昼				夜			
加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分	加り-	蛋白質	脂質	塩分
2,059	81.7	63.5	9	559.9	22.7	17.2	3	762.1	30.2	26.2	3	737.7	28.7	20	3