

予定献立一覧表

| | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | 食パン 海老とブロッコリー炒め ツナサラダ コンソメスープ | 黒糖パン 巣ごもり卵 大根サラダ コーンスープ | 和 ご飯 肉団子と野菜の煮物 青菜のくるみ和え たいみそ 清汁 熱量 蛋白 脂質 塩分 358Kcal 11.5g 7.3g 2.2g | 食パン ウインナー入り野菜ソテー トマトサラダ コンソメスープ | 和 ご飯 ハムエッグ 和風ドレッシング和え Caふりかけ 味噌汁 熱量 蛋白 脂質 塩分 388Kcal 16.4g 15.0g 2.1g | ぶどうパン クリームチャウダー チーズサラダ ヨーグルト | 和 ご飯 ウインナー野菜ソテー 煮豆 梅びしお 味噌汁 熱量 蛋白 脂質 塩分 406Kcal 12.8g 13.6g 2.6g |
| | 熱量 蛋白 脂質 塩分 267Kcal 14.5g 9.0g 2.3g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 331Kcal 15.7g 14.5g 1.7g | 洋 食パン 肉団子と野菜のポトフ 青菜のくるみ和え フルーツ 紅茶 熱量 蛋白 脂質 塩分 310Kcal 13.2g 9.1g 2.7g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 342Kcal 13.3g 18.1g 2.7g | 洋 食パン ハムエッグ 和風ドレッシング和え フルーツ コンソメスープ 熱量 蛋白 脂質 塩分 319Kcal 15.6g 16.0g 2.4g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 387Kcal 16.9g 15.6g 2.0g | 洋 食パン ウインナー野菜ソテー 煮豆 フルーツ コンソメスープ 熱量 蛋白 脂質 塩分 329Kcal 12.3g 14.9g 2.5g |
| 昼 | ご飯 鮭の幽庵焼き 付) おかか和え 厚揚げの煮物 ネバネバ和え フルーツ 味噌汁 | グリーンピースご飯 鶏肉の葱塩焼き 付) 生姜和え 野菜のたらこ炒め 酢味噌和え フルーツ 清汁 | 山菜そば 厚焼き卵 付) 甘酢生姜 梅和え フルーツ | ご飯 酢鶏 茄子の田舎煮 春雨サラダ フルーツ 味噌汁 | ご飯 ハンバーグ 付) 人参グラッセ ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁 | 牛丼 炒り豆腐 練り胡麻和え フルーツ 味噌汁 | ご飯 コロケ 付) きゃべつ 大根の信田煮 ツナ和え フルーツ 味噌汁 |
| | 熱量 蛋白 脂質 塩分 530Kcal 31.0g 17.5g 2.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 418Kcal 23.7g 9.7g 2.2g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 357Kcal 16.9g 7.6g 2.9g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 516Kcal 20.3g 11.9g 2.4g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 611Kcal 24.2g 25.3g 2.4g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 518Kcal 23.8g 19.1g 2.9g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 522Kcal 18.7g 17.9g 1.8g |
| おやつ | 一口桃まんじゅう | レモンケーキ | 紅茶ケーキ | 水ようかん | バウムクーヘン | フレッシュオレンジ | 窯焼きチーズケーキ |
| | 熱量 蛋白 脂質 塩分 74Kcal 1.8g 0.8g 0.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 116Kcal 1.3g 6.8g 0.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 69Kcal 1.6g 2.0g 0.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 86Kcal 1.3g 0.1g 0.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 131Kcal 1.8g 6.2g 0.2g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 95Kcal 1.3g 4.0g 0.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 58Kcal 1.6g 0.9g 0.1g |
| 夕 | ご飯 焼き肉風 付) サラダ菜 焼き茄子の薬味和え マカロニサラダ 清汁 | シーフードカレー 付) 福神漬 デリ風サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ | ご飯 松風焼き 付) 甘酢生姜 筍の甘辛炒め 塩昆布和え 清汁 | ご飯 白身魚の香り焼き 付) ほうれん草ソテー 吉野煮 南瓜サラダ 味噌汁 | ご飯 金目鯛の煮付け 付) 煮ねぎ 卵豆腐(枝豆ソースかけ) 辛子和え 豚汁 | ご飯 鱈の八丁味噌焼き 付) おかか和え 里芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し 清汁 | ご飯 豚肉のケチャップ煮 付) ブロッコリー アスパラとベーコンのソテー コーンサラダ コンソメスープ |
| | 熱量 蛋白 脂質 塩分 528Kcal 19.3g 22.0g 2.5g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 504Kcal 16.6g 13.3g 3.4g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 484Kcal 24.5g 15.7g 2.5g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 568Kcal 28.0g 16.7g 2.1g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 465Kcal 30.8g 10.1g 2.2g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 405Kcal 21.7g 7.8g 1.8g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 502Kcal 19.8g 20.0g 2.8g |
| 栄養量 | 熱量 蛋白 脂質 塩分 1,399Kcal 66.6g 49.3g 7.0g | 熱量 蛋白 脂質 塩分 1,369Kcal 57.3g 44.3g 7.4g | 和 1,268Kcal 54.5g 32.6g 7.7g 洋 1,220Kcal 56.2g 34.4g 8.2g | 1,512Kcal 62.9g 46.8g 7.3g | 和 984Kcal 49.0g 31.3g 4.5g 洋 915Kcal 72.4g 57.6g 7.2g | 1,405Kcal 63.7g 46.5g 6.8g | 和 1,488Kcal 52.9g 52.4g 7.3g 洋 1,411Kcal 52.4g 53.7g 7.2g |