



週間予定献立表 (一般食)



	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
朝食	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 竹輪と大根煮物 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁(大根・絹さや) ラジウム卵 ハムとじゃが芋炒め 煮豆	ご飯 味噌汁(里芋・長葱) 京風がんも煮 ほうれん草の白和え 練り梅	ご飯 味噌汁(玉葱・もやし) ジャーマンポテト こんぶ和え 漬物	ご飯 味噌汁(じゃが芋・豆麩) 厚揚げと小松菜の煮浸し うの花 漬物	ご飯 味噌汁(白菜・長葱) だし巻きたまご お浸し のり佃煮	ご飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) 肉団子の白菜煮込み なめ苺和え 漬物
栄養量	エネルギー 377 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 2.3 g 炭水化物 78.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 548 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 11 g 炭水化物 92 g 塩分 2.5 g	エネルギー 507 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 11 g 炭水化物 85.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 426 kcal タンパク質 11 g 脂質 5.8 g 炭水化物 84.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 452 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 87.3 g 塩分 2.9 g	エネルギー 488 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 4.4 g 炭水化物 81.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 401 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 2.4 g 炭水化物 81.9 g 塩分 3.1 g
昼食	ご飯 香味焼き 高野豆腐の炒り煮 青じそ和え フルーツ(黄桃缶) 	ご飯 カラスガレイ味噌焼き キャベツ炒め 和え物 ヤクルト 	ご飯 牛丼の具 炒り豆腐 アスパラ和え オレンジゼリー 	きつねうどん 干草卵蒸し トマトサラダ フルーツカクテル 	ご飯 エビチリ 竹輪の磯辺揚げ 胡麻和え ジョア(白ブドウ) 	ご飯 鱈の野菜あんかけ 餃子 おかか和え フルーツ(バナナ) 	ご飯 煮込み肉団子 そぼろ煮 冷奴 フルーツ(みかん缶) 
栄養量	エネルギー 625 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 90.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 576 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 84.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 644 kcal タンパク質 22 g 脂質 17.8 g 炭水化物 95.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 511 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 77.4 g 塩分 3.7 g	エネルギー 634 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 98.8 g 塩分 2 g	エネルギー 651 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 103.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 671 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 98.8 g 塩分 1.9 g
夕食	ご飯 味噌汁(白菜・長葱) 肉じゃが チャンプル サラダ	ご飯 味噌汁(あおさ・玉葱) エビカツ かにシューマイ ツナおろし和え	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) かに玉 ひじき煮 酢醤油和え	ご飯 ヤクルト 酢鶏風煮込み 大根の金平 サラダ	ご飯 味噌汁(あおさ・玉葱) 豚煮込み 茄子そぼろあん パンサンスー	ご飯 味噌汁(玉葱・庄内麩) コンソメ煮 焼き豆腐煮 酢の物	ご飯 かきたま汁(卵・長葱) あじの塩焼き ぜんまい炒り煮 おかか和え
栄養量	エネルギー 627 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 77.1 g 塩分 2.9 g	エネルギー 606 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 76.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 550 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 67.9 g 塩分 4.2 g	エネルギー 612 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 87.4 g 塩分 1.9 g	エネルギー 490 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 74.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 499 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 74.5 g 塩分 4.4 g	エネルギー 410 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 59.1 g 塩分 3.3 g
一日栄養量	エネルギー 1629 kcal タンパク質 63.8 g 脂質 41.2 g 炭水化物 245.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1730 kcal タンパク質 57.7 g 脂質 51 g 炭水化物 253.4 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1701 kcal タンパク質 56 g 脂質 51.1 g 炭水化物 248.2 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1549 kcal タンパク質 45.5 g 脂質 40.6 g 炭水化物 248.9 g 塩分 8 g	エネルギー 1576 kcal タンパク質 61.2 g 脂質 30.7 g 炭水化物 260.5 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1638 kcal タンパク質 59.1 g 脂質 26.3 g 炭水化物 259.4 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1482 kcal タンパク質 60.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 239.8 g 塩分 8.3 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。