

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	平成22年 6月27日(日)	平成22年 6月28日(月)	平成22年 6月29日(火)	平成22年 6月30日(水)	平成22年 7月 1日(木)	平成22年 7月 2日(金)	平成22年 7月 3日(土)
朝食	麦御飯 みそ汁(茄子と油揚げ) 含め煮(一口がんも) しそ昆布 牛乳	麦御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 高野豆腐の卵とじ 芽かぶ佃煮 牛乳	麦御飯 みそ汁(豆腐となめこ) ひじき豆煮 ふりかけ鉄 牛乳	麦御飯 みそ汁(大根・えのき) 納豆 菜焼き 牛乳	麦御飯 みそ汁(キャベツと厚揚げ) 明太子 煮なます 牛乳	麦御飯 みそ汁(玉ねぎとワカメ) 五目金平 芽かぶ佃煮 牛乳	麦御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 焼き魚 ふりかけ鉄 牛乳
昼食	ロールパン エビグラタン グリーンサラダ かぼちゃのスープ フルーツ(オレンジ)	おにぎり(海苔巻き) 高菜炒め 団子汁 馬すじの煮込み フルーツ(すいか)	1口おにぎり(わかめ) ぱりぱりめん 菊花シュウマイ 卵スープ フルーツ(びわ)	御飯 チキン南蛮 ナスの味噌炒め レモン醤油和え 清汁(とろろ昆布)	御飯 豚の角煮 ゴーヤ・チャンプル 清汁(冬瓜) パイン	御飯 ハリハリ漬け 豚しゃぶの辛子みそ オクラの天ぷら さつま汁	1口おにぎり(ゆかり) 小倉焼きうどん 錦糸シュウマイ わかめスープ デラウェア
おやつ	グレープゼリー	和風パイ	カステラ	マンゴープリン	黒糖寒天	かるかん	アイスクリーム
夕食	麦御飯 炒り鶏 磯香和え こんにゃくのゆず味噌 かけ そば汁	麦御飯 サバの香り揚げ 白和え 昆布和え 豚汁	麦御飯 太刀魚の塩焼き 南瓜と切り昆布の煮物 卵とうふ きのこ汁	麦御飯 和風ハンバーグ ピーマンのおかか炒め コーンスープ ゴールデンキウイ	麦御飯 カレーの味噌煮 辛し和えピーファン じゃが芋のしんじょう 風 かきたま汁	麦御飯 魚の塩焼き(塩さば) とうがんの含め煮 桜漬け すまし汁(そうめん)	ハヤシライス 福神漬 ポテトサラダ フルーチェ
摂取量	1人分* - : 1701 kcal 蛋白質: 69.6 g 脂質: 40.6 g 炭水化物: 248.0 g 塩分: 8.7 g	1人分* - : 1755 kcal 蛋白質: 73.6 g 脂質: 43.7 g 炭水化物: 248.7 g 塩分: 10.4 g	1人分* - : 1760 kcal 蛋白質: 63.0 g 脂質: 47.4 g 炭水化物: 257.7 g 塩分: 11.7 g	1人分* - : 1685 kcal 蛋白質: 72.5 g 脂質: 38.9 g 炭水化物: 243.0 g 塩分: 8.6 g	1人分* - : 1774 kcal 蛋白質: 66.0 g 脂質: 50.8 g 炭水化物: 248.0 g 塩分: 8.5 g	1人分* - : 1645 kcal 蛋白質: 60.2 g 脂質: 36.4 g 炭水化物: 252.3 g 塩分: 8.1 g	1人分* - : 1819 kcal 蛋白質: 59.2 g 脂質: 45.0 g 炭水化物: 270.1 g 塩分: 10.8 g