



予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	月	ごはん 味噌汁 納豆おろししらす和え 小松菜とベーコン炒め物 (500kcal)	ごはん 味噌汁 鱈のグラタン焼き スパッテ 鶏肉と長芋の照り煮 (696kcal)		ごはん す 澄まし汁 おからハンバーグオニオンソース 中華春雨サラダ (695kcal)	エネルギー: 1891kcal たんぱく質: 78.2g 塩分: 8.8 g
17	火	ごはん 味噌汁 車麩と四宝揚げの煮物 温泉卵 (520kcal)	ごはん 味噌汁 五目餡かけラーメン 焼き餃子 カルシウムヨーグルト (711kcal)	はつぼうさい 八宝菜 わかめスープ	ごはん 味噌汁 鰯の煮付け ジャーマンポテト ブロッコリーと竹輪の塩昆布和え (663kcal)	エネルギー: 1894kcal たんぱく質: 82.2g 塩分: 11.7 g
18	水	パン わかめスープ マカロニチーズサラダ (537kcal)	カレーピラフ ほうれん草のミルクスープ ツナと大根の和風胡麻サラダ (669kcal)	ぶた やさい 豚と野菜の カレー炒め	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ フライドポテト あさりと小松菜の煮びたし (758kcal)	エネルギー: 1964kcal たんぱく質: 64.8g 塩分: 10.2 g
19	木	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え 切り干し大根の炒め煮 (480kcal)	サンドイッチ(卵・ツナ・ハム野菜) 大豆入りミネストローネ プリン えび 海老とカリフラワーのサラダ (772kcal)	さけ 鮭のムニエル	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ豚ニラもやし餡かけ 薩摩芋と蓮根の甘辛炒め (715kcal)	エネルギー: 1967kcal たんぱく質: 83.1g 塩分: 10.3 g
20	金	パン 野菜スープ ミートボール (533kcal)	ごはん 味噌汁 チキンピカタ 菜の花のお浸し すき昆布と竹輪の炒め煮 (625kcal)		ごはん す 澄まし汁 さば ゆずみそ や 鯖の柚子味噌焼き ゆかり和え ぶた だいこん しょうがに 豚ばら大根の生姜煮 (756kcal)	エネルギー: 1914kcal たんぱく質: 77.9g 塩分: 8.8 g
21	土	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オクラとろろ和え (498kcal)	なめこおろし蕎麦 鱈の天ぷら野菜餡かけ わかめと胡瓜の酢の物 (624kcal)		ごはん 味噌汁 ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜のプルコギ炒め きりぼしだいこん ちんげんさい もの 切干大根と青梗菜のあえ物 (721kcal)	エネルギー: 1843kcal たんぱく質: 75.9g 塩分: 8.1 g
22	日	パン 白菜とウィンナーのミルクスープ ツナともやしの和風サラダ (517kcal)	カレーライス ブロッコリーの菜種和え つかだ ぎゅうにゅう 塚田コーヒー牛乳 (795kcal)		ごはん ほうれん草と卵の澄まし汁 シイラとキャベツの味噌バター焼き かぼちゃ あん 南瓜のそぼろ餡かけ (615kcal)	エネルギー: 1927kcal たんぱく質: 77.3g 塩分: 10.1 g
23	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え 豚ひじきの金平牛蒡 (506kcal)	しょうが はん さけ どん 生姜ご飯の鮭そぼろ丼 す じる だいがく 澄まし汁 大学芋 きゅうり すのもの キャベツの塩麹漬け (629kcal)		ごはん 味噌汁 とりにく あ や やくみ 鶏肉の揚げ焼き トマト薬味ダレ とうふ えび ちゅうかうまに 豆腐と海老の中華旨煮 (752kcal)	エネルギー: 1887kcal たんぱく質: 74.7g 塩分: 8.9 g
24	火	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおろしシラス和え (469kcal)	ミートソーススパゲティ かぶとりんごのフレンチサラダ ヨーグルト (762kcal)	に トマト煮ハンバーグ	ごはん とんじる 豚汁 ほっけのかすづけや まーぼはるさめ 麻婆春雨 (652kcal)	エネルギー: 1883kcal たんぱく質: 76.9g 塩分: 7.3 g
25	水	パン 野菜スープ トマトオムレツ (465kcal)	ごはん す じる 澄まし汁 ミックスフライ、生野菜 あさりとわかめの酢味噌和え (714kcal)		ごはん 味噌汁 ぶたにく はちみつしょうがや 豚肉の蜂蜜生姜焼き じゃがバター ちんげんさい れんこん 青梗菜と蓮根のピーナツ和え (744kcal)	エネルギー: 1923kcal たんぱく質: 64.1g 塩分: 8.9 g
26	木	ごはん 味噌汁 納豆とろろ和え 大根と薩摩揚げの炒め煮 (491kcal)	アボカドポテトサンド・トマトチーズサンド かぼちゃ 南瓜のミルクカレースープ ゼリー な はな わふう 菜の花とツナの和風サラダ (835kcal)	とりにく て や 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 あかうお ちゅうか ねぎ 赤魚の中華葱蒸し レバニラ炒め さつまいも 薩摩芋のマスタードサラダ (702kcal)	エネルギー: 2028kcal たんぱく質: 83.4g 塩分: 9.2 g
27	金	パン 野菜スープ スパゲティサラダ (504kcal)	パプリカライスの海老クリームソースがけ 小松菜と卵のスープ ひじきと蒸し鶏のさっぱりサラダ (628kcal)	たら 鱈の クリームソースがけ	ごはん いよかん ロールキャベツ煮込み 豆腐ときこのこのバター醤油炒め (785kcal)	エネルギー: 1917kcal たんぱく質: 75.1g 塩分: 11.5 g
28	土	ごはん 味噌汁 鰯の蒲焼き 胡麻和え 車麩とかぶの煮物 (540kcal)	かきたまうどん 風呂吹き大根柚子味噌がけ ブロッコリーのおかか生姜和え (612kcal)		ごはん 味噌汁 さば しおや 鯖の塩焼き キャベツのあえ物 あつあ やさい 厚揚げと野菜のキムチ炒め (722kcal)	エネルギー: 1874kcal たんぱく質: 84.1g 塩分: 10.5 g