

献立表

	朝	昼	夕	合計
2/05 (月)	さんまのおかか煮 味付きひろうす ぶりかけ(うめかつお) ごはん みそ汁 	かき揚げそば ひじきと豆腐のサラダ 牛乳 チョコタルト 	鶏肉とかぶのクリーム煮 アスパラとかにかまの サラダ ごはん コンソメスープ 	I:1565kcal た:71.4g 脂:45.7g 塩:8.4g
2/06 (火)	ベーコンポテトクリーム煮 果物(マンゴー) 菓子パン 牛乳 	さばの味噌煮 金平牛蒡 ごはん けんちん汁 果物(キウイ) 	豚肉のトマトソース ブロッコリーの山吹和え ごはん みそ汁 	I:1568kcal た:70.6g 脂:39.8g 塩:6.7g
2/07 (水)	ウィナー卵巻き ほうれんそうのお浸し ぶりかけ(鮭) ごはん みそ汁 	ドライカレー 刻み昆布サラダ 牛乳 果物(りんご) 	鶏肉のにんにく味噌だれ カリフラワーの レモン風味サラダ ごはん とろろ昆布汁 	I:1565kcal た:63.9g 脂:46.5g 塩:9.3g
2/08 (木)	焼きそば 果物(みかん) 型抜きチーズ 味付きロール ヤクルト 	ハヤシライス キャベツとしらすのサラダ 牛乳 果物(グレープフルーツ) 	豚肉のからしマヨネーズ いんげんと鶏肉のサラダ ごはん みそ汁 	I:1578kcal た:66g 脂:44.2g 塩:7.7g
2/09 (金)	きのご卵焼き 納豆 梅干し ごはん みそ汁 	鶏肉のトマトクリームパスタ 人参とチーズのサラダ 牛乳 ドームケーキ 	鱈の西京焼き 茄子と油揚げの煮物 ごはん みそ汁 	I:1565kcal た:77.8g 脂:38.5g 塩:8.4g
2/10 (土)	プチ野菜のキッシュ ソール(レモン) アップルジャム ロールパン 牛乳 	チキンカツ コーンコールスローサラダ ごはん 実だくさん汁 ももゼリー 	小籠包 きゅうりともやしの 中華風サラダ ごはん 中華スープ 	I:1589kcal た:49.5g 脂:48.9g 塩:7.4g
2/11 (日)	パスタサラダ ソール元気ヨーグルト ストロベリージャム 食パン 牛乳 	豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ ごはん 実だくさん汁 牛乳プリン(いちご) 	カニクリームコロッケ ツナサラダ ごはん みそ汁 	I:1598kcal た:51.9g 脂:47.3g 塩:9g

週間平均栄養素 I:1577kcal た:63.3g 脂:44.2g 塩:8.1g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量