




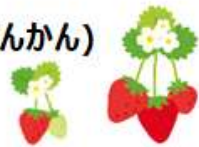

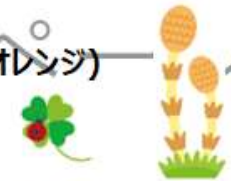









	朝	昼	夕	合計
3/25 (月)	シラス入り卵蒸し うぐいす豆の甘煮 ふりかけ(うめかつお) ごはん みそ汁 	味噌ラーメン キャベツとツナのサラダ 牛乳 エクレア 	豚肉のトマトソース 南瓜とエビのソテー ごはん コンソメスープ 	E:1591kcal た:69.9g 脂:47.4g 塩:7.9g
3/26 (火)	サラダステーキ 果物(マンゴー) 菓子パン 牛乳 	さばの味噌煮 大根とそぼろの炒り煮 ごはん 呉汁 果物(パイナップル)	生姜焼き おくらの納豆和え ごはん みそ汁 	E:1591kcal た:78.4g 脂:40.2g 塩:6.6g
3/27 (水)	ほうれん草の卵巻き 味付きもずく ふりかけ(鮭) ごはん みそ汁 	ポークカレー 人参とクルミのサラダ 牛乳 果物(ぼんかん) 	鶏肉のガーリックバター アスパラガスと 錦糸卵のサラダ ごはん みそ汁 	E:1583kcal た:66.6g 脂:42.8g 塩:7.7g
3/28 (木)	ほうれん草とえのきのソテー 型抜きチーズ 果物(バナナ) クロワッサン ヤクルト 	お好み焼き 白菜とあさりのサラダ 牛乳 果物(オレンジ) 	肉豆腐 茄子とかにかまの辛し和え ごはん みそ汁 	E:1591kcal た:56.1g 脂:63.9g 塩:7.6g
3/29 (金)	肉の大和煮 野菜大豆煮 ふりかけ(鮭) ごはん みそ汁 	ペペロンチーノ 刻み昆布サラダ 牛乳 プリン 	フィッシュ&チップス ブロッコリーと鶏肉のサラダ パエリア コンソメスープ 	E:1596kcal た:68.0g 脂:49.5g 塩:7.5g
3/30 (土)	ベーコンエッグ ソファール(レモン) アップルジャム ロールパン 牛乳 	筑前煮 キャベツの柚子味噌和え ごはん 実だくさん汁 野菜と果物のゼリー 	焼き魚(あじ) 野菜の煮びたし ゆかりごはん みそ汁 	E:1594kcal た:74.2g 脂:45.4g 塩:7.8g
3/31 (日)	パスタサラダ ソファール元気ヨーグルト ストロベリージャム 食パン 牛乳 	牛肉コロッケ コーンサラダ ごはん 実だくさん汁 ブルーベリーゼリー 	豆腐ハンバーグ きゅうりの磯辺和え ごはん みそ汁 	E:1567kcal た:46.9g 脂:44.3g 塩:7.9g

週間平均栄養素 E:1588kcal た:65.7g 脂:47.6g 塩:7.6g