

【常食】

		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)		8月22日(土)		8月23日(日)		8月24日(月)		8月25日(火)								
朝		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) チキンボール煮 菜の花のポン酢和え ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(青菜・高野) ハンパンの煮物 玉葱のソー 味付けのり ヨーグルト		御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・高野) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) 厚焼卵 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 豆乳がんモの煮物 もやしの炒り煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(里芋・麩) 豆腐のみぞれあん 玉葱の中華炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(豆腐・青菜) ミートボール キャベツの和風炒め ふりかけ 牛乳200								
																						
昼		御飯(180g) 豆腐の肉味噌かけ 鶏肉と茄子の炒り煮 オクラの和え物 チョコバナナ		御飯(180g) 鶏肉のマーマレード照焼 エビとブロッコリーの塩炒め マカロニサラダ バナナ・洋梨缶		御飯(180g) 豚肉の胡麻味噌炒め 切干大根とアサリの炒り煮 ホウレン草のドレッシング 和え フルーツポンチ		御飯(180g) 鶏肉の柚子照焼 冬瓜のエビあんかけ 辛子和え パイン・オレンジ		御飯(180g) 魚の生姜焼(フリ) ホウレンソウの炒め物 ワケの酢の物 ぶどうゼリー		御飯(180g) 鶏肉のチーズ焼 キャベツのあさり炒め 春雨の酢の物 バナナ・黄桃缶		御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(タ) 白菜と生揚げの炒め物 きんとん フルーツヨーグルト								
																						
夕	A	B		A	B									A	B							
	御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・オクラ) 魚のムニエル(タ) カリフラワーの炒め 白菜とカニの酢の物	カレーうどん・ カリフラワーの炒め 白菜とカニの酢の物	御飯(180g) 味噌汁(里芋・油揚げ) 魚のレモン焼(サハ) 肉じゃが煮 カブの甘酢	味噌ラーメン餃子(2個)・ 肉じゃが煮 カブの甘酢	御飯(180g) 味噌汁(白菜・油揚げ) 魚の卵マヨネーズ焼(メルルサ) 菜花の炒り煮 ゆかり和え	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 魚の胡麻しそ焼(アジ) さつま芋のバター煮 スパゲッティサラダ	御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・大根) 焼肉 南瓜のいとこ煮 オクラとエノキの和え物	御飯(180g) 味噌汁(大根・トロロコンブ) 鱈のミリン焼 茄子炒め ブロッコリーとササミのサラダ	御飯(180g) すまし汁(花麩) ハンバーグ(ソース) インゲンと竹輪の炒め煮 焼なす	仙台麩の卵とじ丼 すまし汁(花麩) ・ インゲンと竹輪の炒め煮 焼なす												
1 日 合 計	kcal	1821.46	1824.52	kcal	1767.46	1740.56	kcal	1770.47	kcal	1770.16	kcal	kcal	1771.55	kcal	kcal	kcal	1779.6	kcal	kcal	1830.84	1795.59	kcal
	蛋白質	73.34	72.49	g	蛋白質	68.24	66.13	g	蛋白質	70.2	g	蛋白質	68.08	g	蛋白質	70.43	g	蛋白質	65.87	62.61	g	
	脂質	53.27	52.76	g	脂質	43.64	41.28	g	脂質	51.3	g	脂質	48.92	g	脂質	48.95	g	脂質	43.79	43	g	
	炭水化物	280.37	281.28	g	炭水化物	292.22	284.1	g	炭水化物	270.85	g	炭水化物	283.99	g	炭水化物	280.85	g	炭水化物	306.06	303.58	g	
	食塩相当	6.75	7.6	g	食塩相当	6.44	6.91	g	食塩相当	6.89	g	食塩相当	6.61	g	食塩相当	6.45	g	食塩相当	6.88	6.94	g	

備考