

🍷🍷 週間献立表 🍷🍷

普通食

2024年7月15日 ~7月21日

…付け合せ

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の煮物 納豆 ジョア	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜の和風マヨ和え ふりかけ 牛乳	パン キャベツとウインナーのポトフ風 カリフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜と豚肉のコンソメ煮 菜の花のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 チンゲン菜のドレ和え ふりかけ 牛乳	パン コンソメスープ ツナとキャベツのソテー 里芋のサラダ 牛乳
	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 43.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 50.3 g 食塩相当量 2.6 g
昼食	ご飯 みそ汁 マスの西京焼き チンゲン菜 冬瓜そぼろあんかけ 小松菜の和え物	ご飯 中華スープ 鶏の治部煮 なすの和え物 みかん缶	ご飯 夏野菜チキンカレー 福神漬け モロヘイヤの和え物 白桃缶	ご飯 清汁 豚肉の五目みそ炒め 白菜の和え物 ところてん	オムライス とろっとたまごケチャップソース コーンクリームスープ キャベツとツナのソテー オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 根菜の煮物 ほうれん草わさび和え	菜めしご飯 みそ汁 サバの山椒焼き なす ポテトサラダ パイン缶
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 82.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 84.9 g 食塩相当量 2.8 g
夕食	ご飯 エビカツ・コーンコロッセ キャベツ 中濃ソース オクラの和え物 ヨーグルト	ご飯 ホキの七味マヨ焼き なす もやしのドレ和え 煮豆	ご飯 ベーコンキッシュ ケチャップ そら豆サラダ ヨーグルト	ご飯 メルルーサのゆずみそ焼き いんげん 大根の煮物 アスパラからしマヨ和え	ご飯 筑前煮風 チンゲン菜のかにかま和え 漬物	ご飯 カレーの煮つけ なす さつま芋の和風炒め ブロッコリーの和風マヨ和え	ご飯 擬製豆腐 あん 小松菜の中華和え 漬物
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 1.6 g
成分	エネルギー 1554.2 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 282.7 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1543.6 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 36.5 g 炭水化物 250.7 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1531.5 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 54.6 g 炭水化物 219.1 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1558.3 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 44.4 g 炭水化物 237.8 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1549.1 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 41.6 g 炭水化物 249.5 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1594.7 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 42.3 g 炭水化物 253.0 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1535.0 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 58.2 g 炭水化物 211.7 g 食塩相当量 7.0 g