

すむーす食つるりん 献立表(1週目)

|   | 朝食          | 朝食    |       |     |       | 昼食               | 昼食    |       |      |       | 夕食           | 夕食    |       |      |       | 総エネルギー  | 総たんぱく質 | 総脂質   | 食塩相当量 |
|---|-------------|-------|-------|-----|-------|------------------|-------|-------|------|-------|--------------|-------|-------|------|-------|---------|--------|-------|-------|
|   |             | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 |                  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |              | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |         |        |       |       |
| 1 | かぼちゃの甘煮     | 44    | 0.8   | 0.1 | 0.5   | いかのバター醤油ソース      | 185   | 5.4   | 12.1 | 0.8   | ビーフステーキ焼肉ソース | 128   | 3.3   | 7.4  | 0.6   | 531kcal | 12.3g  | 23.4g | 3.2g  |
|   | きんぴらごぼう     | 49    | 0.9   | 1.4 | 0.5   | ブロッコリーサラダ        | 91    | 1.4   | 2.3  | 0.4   | 玉ねぎの甘辛煮      | 34    | 0.5   | 0.1  | 0.4   |         |        |       |       |
| 2 | 金時豆         | 86    | 1.0   | 0.1 | 0.1   | デミソースハンバーグ       | 167   | 7.3   | 8.6  | 0.8   | さばの塩焼き       | 161   | 7.9   | 12.2 | 0.4   | 494kcal | 18.1g  | 21.6g | 2.7g  |
|   | 大根の和風煮      | 24    | 0.4   | 0.1 | 0.4   | ピーマンの炒め煮         | 29    | 0.7   | 0.5  | 0.5   | たけのこの土佐煮     | 27    | 0.8   | 0.1  | 0.5   |         |        |       |       |
| 3 | トマト         | 51    | 0.4   | 0.1 | 0.2   | さわらの煮付け          | 150   | 9.0   | 4.5  | 1.1   | 鶏のクリームソース    | 101   | 9.8   | 5.4  | 0.8   | 531kcal | 27.7g  | 18.4g | 3.9g  |
|   | えび豆         | 80    | 5.9   | 3.0 | 0.5   | なすの田楽            | 91    | 1.0   | 2.6  | 0.6   | ひじきの煮物       | 58    | 1.6   | 2.8  | 0.7   |         |        |       |       |
| 4 | いんげんの和え物    | 21    | 0.7   | 0.0 | 0.4   | 豚肉とごぼうのゴマ煮       | 111   | 4.5   | 5.9  | 0.6   | 赤魚の生姜煮       | 116   | 3.8   | 4.3  | 0.6   | 464kcal | 12.5g  | 14.0g | 2.6g  |
|   | さつま芋の甘露煮    | 61    | 0.4   | 0.1 | 0.1   | がんもの含め煮          | 106   | 2.6   | 3.6  | 0.7   | キャベツの洋風煮     | 49    | 0.5   | 0.1  | 0.2   |         |        |       |       |
| 5 | 枝豆          | 43    | 3.0   | 1.7 | 0.3   | あじの生姜煮           | 175   | 6.8   | 10.0 | 1.3   | 肉団子のトマトソース   | 226   | 3.7   | 15.0 | 0.4   | 583kcal | 15.4g  | 31.5g | 3.6g  |
|   | カリフラワーの梅肉和え | 52    | 1.1   | 0.3 | 1.0   | にんじんの和風煮         | 23    | 0.4   | 0.1  | 0.3   | ポテトサラダ       | 64    | 0.4   | 4.4  | 0.3   |         |        |       |       |
| 6 | 里芋の煮っころがし   | 34    | 0.8   | 0.0 | 0.5   | プレーンオムレツのケチャップ付き | 137   | 4.5   | 3.8  | 1.3   | かれいのバター醤油ソース | 136   | 8.8   | 4.9  | 0.7   | 436kcal | 16.3g  | 10.9g | 3.5g  |
|   | りんごの甘煮      | 47    | 0.1   | 0.1 | 0.1   | ほうれん草のおひたし       | 29    | 1.5   | 0.2  | 0.6   | レンコンのきんぴら    | 53    | 0.6   | 1.9  | 0.3   |         |        |       |       |
| 7 | さつま揚げ       | 90    | 3.2   | 6.4 | 0.3   | さけの塩焼き           | 131   | 8.5   | 9.1  | 0.2   | 筑前煮          | 152   | 7.7   | 10.8 | 0.6   | 583kcal | 25.7g  | 38.9g | 1.9g  |
|   | 小松菜の煮浸し     | 65    | 0.5   | 4.8 | 0.3   | めかぶ豆             | 81    | 5.4   | 3.3  | 0.3   | かぶらの煮物       | 64    | 0.4   | 4.5  | 0.2   |         |        |       |       |

すむーす食つるりん 献立表(2週目)

|    | 朝食          |       |     |       | 昼食    |               |     |       | 夕食    |       |                 |       | 総エネルギー | 総たんぱく質 | 総脂質 | 食塩相当量   |       |       |      |
|----|-------------|-------|-----|-------|-------|---------------|-----|-------|-------|-------|-----------------|-------|--------|--------|-----|---------|-------|-------|------|
|    | エネルギー       | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 | エネルギー | たんぱく質         | 脂質  | 食塩相当量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質              | 食塩相当量 |        |        |     |         |       |       |      |
| 8  | 白桃の甘煮       | 46    | 0.1 | 0.0   | 0.0   | 餃子            | 94  | 3.6   | 2.6   | 0.9   | 白身魚のカレーソース      | 111   | 7.5    | 3.2    | 0.6 | 435kcal | 18.4g | 11.9g | 2.8g |
|    | きゅうりの酢の物    | 83    | 0.6 | 3.1   | 0.4   | いんげんの和え物      | 21  | 0.7   | 0.0   | 0.4   | えび豆             | 80    | 5.9    | 3.0    | 0.5 |         |       |       |      |
| 9  | キャベツの洋風煮    | 49    | 0.5 | 0.1   | 0.2   | だし巻き玉子        | 134 | 4.4   | 11.0  | 0.5   | 和風ハンバーグ         | 172   | 7.5    | 7.9    | 1.3 | 509kcal | 15.9g | 22.2g | 4.2g |
|    | ひじきの煮物      | 58    | 1.6 | 2.8   | 0.7   | カリフラワーの梅肉和え   | 52  | 1.1   | 0.3   | 1.0   | かぼちゃの甘煮         | 44    | 0.8    | 0.1    | 0.5 |         |       |       |      |
| 10 | ブロッコリーサラダ   | 91    | 1.4 | 2.3   | 0.4   | 鶏の味噌焼き        | 141 | 10.5  | 5.4   | 1.0   | 貝柱の塩焼き醤油たれ      | 150   | 5.2    | 8.4    | 0.7 | 509kcal | 19.2g | 17.7g | 3.3g |
|    | きんぴらごぼう     | 49    | 0.9 | 1.4   | 0.5   | たけのこの土佐煮      | 27  | 0.8   | 0.1   | 0.5   | トマト             | 51    | 0.4    | 0.1    | 0.2 |         |       |       |      |
| 11 | なすの田楽       | 91    | 1.0 | 2.6   | 0.6   | 海老のてり煮        | 77  | 6.5   | 3.0   | 0.5   | ポークステーキオリジナルソース | 148   | 6.6    | 7.6    | 0.7 | 397kcal | 15.7g | 13.4g | 3.0g |
|    | にんじんの和風煮    | 23    | 0.4 | 0.1   | 0.3   | 大根の和風煮        | 24  | 0.4   | 0.1   | 0.4   | 里芋の煮っころがし       | 34    | 0.8    | 0.0    | 0.5 |         |       |       |      |
| 12 | めかぶ豆        | 81    | 5.4 | 3.3   | 0.3   | 牛すき焼き         | 160 | 4.6   | 8.5   | 0.8   | 白身魚の梅肉ソース       | 91    | 7.3    | 2.1    | 1.1 | 563kcal | 20.7g | 22.1g | 3.2g |
|    | かぶらの煮物      | 64    | 0.4 | 4.5   | 0.2   | さつま芋の甘露煮      | 61  | 0.4   | 0.1   | 0.1   | がんもの含め煮         | 106   | 2.6    | 3.6    | 0.7 |         |       |       |      |
| 13 | ポテトサラダ      | 64    | 0.4 | 4.4   | 0.3   | さばの煮付け        | 225 | 8.2   | 12.2  | 0.8   | 親子丼             | 95    | 2.8    | 7.1    | 0.5 | 533kcal | 13.6g | 24.4g | 2.6g |
|    | ピーマンの炒め煮    | 29    | 0.7 | 0.5   | 0.5   | 玉ねぎの甘辛煮       | 34  | 0.5   | 0.1   | 0.4   | 金時豆             | 86    | 1.0    | 0.1    | 0.1 |         |       |       |      |
| 14 | カリフラワーの梅肉和え | 52    | 1.1 | 0.3   | 1.0   | ポークステーキおろしソース | 145 | 6.5   | 7.6   | 0.9   | さわらの西京焼き        | 139   | 9.1    | 4.7    | 0.8 | 552kcal | 23.5g | 23.8g | 3.7g |
|    | さつま揚げ       | 90    | 3.2 | 6.4   | 0.3   | 枝豆            | 43  | 3.0   | 1.7   | 0.3   | きゅうりの酢の物        | 83    | 0.6    | 3.1    | 0.4 |         |       |       |      |

すむーす食つるりん 献立表(3週目)

|    | 朝食        | 朝食    |       |     |       | 昼食          | 昼食    |       |      |       | 夕食              | 夕食    |       |      |       | 総エネルギー  | 総たんぱく質 | 総脂質   | 食塩相当量 |
|----|-----------|-------|-------|-----|-------|-------------|-------|-------|------|-------|-----------------|-------|-------|------|-------|---------|--------|-------|-------|
|    |           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 |             | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |                 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |         |        |       |       |
| 15 | にんじんの和風煮  | 23    | 0.4   | 0.1 | 0.3   | あじの塩焼き      | 131   | 6.6   | 10.0 | 0.9   | 照り焼きハンバーグ       | 184   | 7.2   | 7.9  | 0.7   | 577kcal | 23.3g  | 26.5g | 3.4g  |
|    | がんもの含め煮   | 106   | 2.6   | 3.6 | 0.7   | えび豆         | 80    | 5.9   | 3.0  | 0.5   | レンコンのきんぴら       | 53    | 0.6   | 1.9  | 0.3   |         |        |       |       |
| 16 | さつま芋の甘露煮  | 61    | 0.4   | 0.1 | 0.1   | 鶏のカレーソース    | 142   | 9.9   | 6.2  | 0.9   | 白身魚の煮付け風        | 120   | 7.6   | 2.0  | 1.0   | 472kcal | 20.2g  | 10.8g | 3.2g  |
|    | 玉ねぎの甘辛煮   | 34    | 0.5   | 0.1 | 0.4   | ブロッコリーサラダ   | 91    | 1.4   | 2.3  | 0.4   | 大根の和風煮          | 24    | 0.4   | 0.1  | 0.4   |         |        |       |       |
| 17 | 金時豆       | 86    | 1.0   | 0.1 | 0.1   | オムレツデミソースがけ | 137   | 4.5   | 4.5  | 1.0   | ポークステーキ生姜醤油ソース  | 148   | 6.6   | 7.6  | 0.8   | 512kcal | 14.5g  | 15.3g | 3.4g  |
|    | なすの田楽     | 91    | 1.0   | 2.6 | 0.6   | いんげんの和え物    | 21    | 0.7   | 0.0  | 0.4   | ピーマンの炒め煮        | 29    | 0.7   | 0.5  | 0.5   |         |        |       |       |
| 18 | 里芋の煮っころがし | 34    | 0.8   | 0.0 | 0.5   | さけのちゃんちゃん焼き | 205   | 9.0   | 10.6 | 0.8   | おろしとんかつ         | 205   | 8.8   | 11.3 | 0.6   | 632kcal | 26.1g  | 28.1g | 3.1g  |
|    | キャベツの洋風煮  | 49    | 0.5   | 0.1 | 0.2   | ひじきの煮物      | 58    | 1.6   | 2.8  | 0.7   | めかぶ豆            | 81    | 5.4   | 3.3  | 0.3   |         |        |       |       |
| 19 | 玉ねぎの甘辛煮   | 34    | 0.5   | 0.1 | 0.4   | 肉団子の甘酢たれ    | 246   | 3.6   | 15.0 | 0.7   | いか焼き醤油たれ        | 157   | 5.4   | 9.4  | 0.9   | 605kcal | 10.9g  | 30.9g | 2.8g  |
|    | トマト       | 51    | 0.4   | 0.1 | 0.2   | レンコンのきんぴら   | 53    | 0.6   | 1.9  | 0.3   | ポテトサラダ          | 64    | 0.4   | 4.4  | 0.3   |         |        |       |       |
| 20 | かぼちゃの甘煮   | 44    | 0.8   | 0.1 | 0.5   | 玉子とじうどん     | 224   | 3.9   | 14.3 | 1.3   | 鶏の照り焼き          | 155   | 9.8   | 5.0  | 0.9   | 557kcal | 18.7g  | 25.7g | 3.7g  |
|    | たけのこの土佐煮  | 27    | 0.8   | 0.1 | 0.5   | かぶらの煮物      | 64    | 0.4   | 4.5  | 0.2   | 枝豆              | 43    | 3.0   | 1.7  | 0.3   |         |        |       |       |
| 21 | きんぴらごぼう   | 49    | 0.9   | 1.4 | 0.5   | 海老のチリソース    | 118   | 6.9   | 2.1  | 0.8   | ポークステーキオリジナルソース | 148   | 6.6   | 7.6  | 0.7   | 509kcal | 18.9g  | 20.6g | 3.1g  |
|    | きゅうりの酢の物  | 83    | 0.6   | 3.1 | 0.4   | さつま揚げ       | 90    | 3.2   | 6.4  | 0.3   | いんげんの和え物        | 21    | 0.7   | 0.0  | 0.4   |         |        |       |       |

すむーす食つるりん 献立表(4週目)

|    | 朝食          |       |     |       | 昼食    |              |     |       | 夕食    |       |             |       | 総エネルギー | 総たんぱく質 | 総脂質 | 食塩相当量   |       |       |      |
|----|-------------|-------|-----|-------|-------|--------------|-----|-------|-------|-------|-------------|-------|--------|--------|-----|---------|-------|-------|------|
|    | エネルギー       | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 | エネルギー | たんぱく質        | 脂質  | 食塩相当量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質          | 食塩相当量 |        |        |     |         |       |       |      |
| 22 | 大根の和風煮      | 24    | 0.4 | 0.1   | 0.4   | 鶏のクリームソース    | 101 | 9.8   | 5.4   | 0.8   | さばの煮付け      | 225   | 8.2    | 12.2   | 0.8 | 608kcal | 26.2g | 23.4g | 2.8g |
|    | 金時豆         | 86    | 1.0 | 0.1   | 0.1   | めかぶ豆         | 81  | 5.4   | 3.3   | 0.3   | ブロッコリーサラダ   | 91    | 1.4    | 2.3    | 0.4 |         |       |       |      |
| 23 | えび豆         | 80    | 5.9 | 3.0   | 0.5   | かれのいの煮付け     | 128 | 9.0   | 2.2   | 1.1   | カレー         | 74    | 1.3    | 3.3    | 1.1 | 470kcal | 20.1g | 14.5g | 4.2g |
|    | ピーマンの炒め煮    | 29    | 0.7 | 0.5   | 0.5   | がんもの含め煮      | 106 | 2.6   | 3.6   | 0.7   | レンコンのきんぴら   | 53    | 0.6    | 1.9    | 0.3 |         |       |       |      |
| 24 | トマト         | 51    | 0.4 | 0.1   | 0.2   | ビーフステーキ焼肉ソース | 128 | 3.3   | 7.4   | 0.6   | オムレツデミソースがけ | 137   | 4.5    | 4.5    | 1.0 | 487kcal | 10.7g | 19.3g | 3.0g |
|    | ポテトサラダ      | 64    | 0.4 | 4.4   | 0.3   | キャベツの洋風煮     | 49  | 0.5   | 0.1   | 0.2   | ひじきの煮物      | 58    | 1.6    | 2.8    | 0.7 |         |       |       |      |
| 25 | 玉ねぎの甘辛煮     | 34    | 0.5 | 0.1   | 0.4   | 肉団子のトマトソース   | 226 | 3.7   | 15.0  | 0.4   | さばの味噌煮      | 228   | 8.3    | 12.3   | 0.9 | 674kcal | 17.6g | 34.2g | 3.5g |
|    | カリフラワーの梅肉和え | 52    | 1.1 | 0.3   | 1.0   | さつま揚げ        | 90  | 3.2   | 6.4   | 0.3   | かぼちゃの甘煮     | 44    | 0.8    | 0.1    | 0.5 |         |       |       |      |
| 26 | 里芋の煮っころがし   | 34    | 0.8 | 0.0   | 0.5   | 和風ハンバーグ      | 172 | 7.5   | 7.9   | 1.3   | いかのバター醤油ソース | 185   | 5.4    | 12.1   | 0.8 | 614kcal | 16.2g | 27.1g | 4.1g |
|    | きゅうりの酢の物    | 83    | 0.6 | 3.1   | 0.4   | きんぴらごぼう      | 49  | 0.9   | 1.4   | 0.5   | なすの田楽       | 91    | 1.0    | 2.6    | 0.6 |         |       |       |      |
| 27 | かぶらの煮物      | 64    | 0.4 | 4.5   | 0.2   | さわらの西京焼き     | 139 | 9.1   | 4.7   | 0.8   | ソースとんかつ     | 207   | 8.7    | 11.3   | 0.5 | 568kcal | 20.1g | 20.8g | 2.1g |
|    | にんじんの和風煮    | 23    | 0.4 | 0.1   | 0.3   | 金時豆          | 86  | 1.0   | 0.1   | 0.1   | キャベツの洋風煮    | 49    | 0.5    | 0.1    | 0.2 |         |       |       |      |
| 28 | たけのこの土佐煮    | 27    | 0.8 | 0.1   | 0.5   | 鶏の照り焼き       | 155 | 9.8   | 5.0   | 0.9   | かれのいの煮付け    | 128   | 9.0    | 2.2    | 1.1 | 505kcal | 24.0g | 11.7g | 3.5g |
|    | 枝豆          | 43    | 3.0 | 1.7   | 0.3   | なすの田楽        | 91  | 1.0   | 2.6   | 0.6   | さつま芋の甘露煮    | 61    | 0.4    | 0.1    | 0.1 |         |       |       |      |

すむーす食つるりん 献立表(お試し3日分)

|    | 朝食          |       |     |       | 昼食    |           |     |       | 夕食    |       |                  |       | 総エネルギー | 総たんぱく質 | 総脂質     | 食塩相当量 |       |      |
|----|-------------|-------|-----|-------|-------|-----------|-----|-------|-------|-------|------------------|-------|--------|--------|---------|-------|-------|------|
|    | エネルギー       | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 | エネルギー | たんぱく質     | 脂質  | 食塩相当量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質               | 食塩相当量 |        |        |         |       |       |      |
| 29 | レンコンのきんぴら   | 53    | 0.6 | 1.9   | 0.3   | 白身魚の梅肉ソース | 91  | 7.3   | 2.1   | 1.1   | ポークステーキ生姜醤油ソース   | 148   | 6.6    | 7.6    | 446kcal | 21.7g | 15.2g | 3.9g |
|    | カリフラワーの梅肉和え | 52    | 1.1 | 0.3   | 1.0   | めかぶ豆      | 81  | 5.4   | 3.3   | 0.3   | いんげんの和え物         | 21    | 0.7    | 0.0    |         |       |       |      |
| 30 | ブロッコリーサラダ   | 91    | 1.4 | 2.3   | 0.4   | 鶏のカレーソース  | 142 | 9.9   | 6.2   | 0.9   | プレーンオムレツのケチャップ付き | 137   | 4.5    | 3.8    | 595kcal | 22.3g | 22.8g | 4.1g |
|    | がんもの含め煮     | 106   | 2.6 | 3.6   | 0.7   | ピーマンの炒め煮  | 29  | 0.7   | 0.5   | 0.5   | さつま揚げ            | 90    | 3.2    | 6.4    |         |       |       |      |
| 31 | ひじきの煮物      | 58    | 1.6 | 2.8   | 0.7   | さばの味噌煮    | 228 | 8.3   | 12.3  | 0.9   | おろしとんかつ          | 205   | 8.8    | 11.3   | 718kcal | 25.6g | 37.0g | 3.3g |
|    | えび豆         | 80    | 5.9 | 3.0   | 0.5   | きゅうりの酢の物  | 83  | 0.6   | 3.1   | 0.4   | かぶらの煮物           | 64    | 0.4    | 4.5    |         |       |       |      |

| 1ヶ月平均   |        |       |       |
|---------|--------|-------|-------|
| 総エネルギー  | 総たんぱく質 | 総脂質   | 食塩相当量 |
| 538kcal | 19.1g  | 21.9g | 3.3g  |