

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				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							
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
	がんとめ煮	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