

週間献立表(常食)

		2022年6月5日(日)	2022年6月6日(月)	2022年6月7日(火)	2022年6月8日(水)	2022年6月9日(木)	2022年6月10日(金)	2022年6月11日(土)
朝食	基本食	米飯 味噌汁 玉子ロール ツナと青梗菜の和え物	米飯 味噌汁 鶏と根菜の炒め煮 オクラのおろし和え	米飯 コンソメスープ 海老団子のケチャップがらめ かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁 厚揚げのそばろ煮 ほうれん草のくすみ和え	米飯 コンソメスープ 目玉焼き ブロッコリーのワサビ風味	米飯 味噌汁 鱈の煮付け チンゲン菜の錦糸和え	米飯 コンソメスープ ミニロールキャベツ ポテトサラダ
	エネルギー	428kcal	402kcal	439kcal	421kcal	357kcal	332kcal	384kcal
	たんぱく質	13.7g	12.9g	9.3g	13.8g	12.7g	13.3g	7.7g
	脂質	10.5g	6.6g	10.5g	11.4g	7.0g	3.3g	6.0g
	炭水化物	66.8g	72.4g	75.6g	65.8g	60.3g	62.0g	72.5g
	食塩	2.5g	2.2g	1.5g	2.1g	1.0g	2.2g	1.6g
昼食	基本食	米飯 ホキの西京焼き キャベツと揚げの当座煮 マカロニサラダ 清汁	米飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草ソテー ミックスビーンズのマリネ コンソメスープ	菜飯 アジフライ 人参のハニーマスタードラペ 小松菜の胡麻しらす和え 清汁	米飯 肉じゃが 揚げ茄子の塩だれ和え オクラのおかか和え 中華スープ	米飯 サバのふっくら塩焼き 金平ごぼう 菊菜としめじのお浸し 味噌汁	山菜おろしそば かき揚げ 黄桃缶	米飯 ホッケのみぞれ煮 人参とさつま揚げの甘辛炒め 胡瓜と玉ねぎのさっぱり和え 味噌汁
	エネルギー	473kcal	567kcal	503kcal	574kcal	545kcal	554kcal	528kcal
	たんぱく質	20.7g	22.1g	15.9g	20.3g	19.5g	16.8g	21.5g
	脂質	9.6g	18.3g	9.9g	16.5g	18.6g	14.6g	15.7g
	炭水化物	73.3g	75.5g	85.6g	82.2g	71.8g	87.7g	77.5g
	食塩	2.9g	2.4g	2.6g	1.9g	3.4g	7.6g	3.0g
夕食	基本食	米飯 やわらか鶏肉のカレー焼き いんげんとポテトのガーリックソテー 白菜の和風サラダ コンソメスープ	米飯 さわらの柑橘焼き ブロッコリーの中華煮 とろろ芋 味噌汁	米飯 棒棒鶏風グリルチキン 里芋の煮っころがし 胡瓜の菜種和え 味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 青梗菜とベーコンの炒め物 大根サラダ 味噌汁	米飯 豚肉の山椒香る醤油炒め さつま芋の甘煮 海草サラダ 清汁	米飯 ふんわり豆腐の五目あん 小松菜と鶏もものオイスター いんげんのごま和え 味噌汁	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆とカリフラワーの洋風煮 ほうれん草とツナのピーナツ和え 清汁
	エネルギー	572kcal	505kcal	580kcal	509kcal	581kcal	496kcal	580kcal
	たんぱく質	25.5g	24.5g	22.7g	21.1g	22.1g	17.9g	29.7g
	脂質	19.1g	11.5g	17.2g	15.2g	15.8g	12.6g	20.3g
	炭水化物	72.9g	72.8g	79.3g	68.5g	82.9g	75.2g	68.2g
	食塩	1.6g	2.4g	3.5g	2.7g	2.3g	2.6g	2.8g
合計	エネルギー	1473kcal	1474kcal	1522kcal	1504kcal	1483kcal	1382kcal	1492kcal
	たんぱく質	59.9g	59.5g	47.9g	55.2g	54.3g	48.0g	58.9g
	脂質	39.2g	36.4g	36.6g	42.1g	40.4g	29.5g	42.0g
	炭水化物	213.0g	220.7g	240.5g	216.5g	215.0g	224.9g	218.2g
	食塩	7.0g	7.0g	7.6g	6.7g	6.7g	12.4g	7.4g