

## すむーす食つるりん 献立表 (1~7)

	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							
1	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	赤魚の生姜煮	116	3.8	4.3	0.6	筑前煮	152	7.7	10.8	0.6	456 kcal	13.7g	21.5g	2.5g
	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8	0.3	トマト	51	0.4	0.1	0.2	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3				
2	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5	肉団子のトマトソース	226	3.7	15.0	0.4	白身魚の煮付け風	120	7.6	2.0	1.0	494 kcal	16.6g	19.5g	2.9g
	りんごの甘煮	47	0.1	0.1	0.1	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2	0.6				
3	彩りつみれの柚子あんかけ	94	1.5	6.0	0.5	いかのバター醤油ソース	185	5.4	12.1	0.8	おろしとんかつ	205	8.8	11.3	0.6	619 kcal	17.4g	31.4g	2.7g
	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4	さつま芋の甘露煮	61	0.4	0.1	0.1	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3				
4	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.1	0.5	鶏のカレーソース	142	9.9	6.2	0.9	さけのちゃんちゃん焼き	205	9.0	10.6	0.8	529 kcal	32.4g	20.1g	3.5g
	大根の和風煮	24	0.4	0.1	0.4	えび豆	80	5.9	3.0	0.5	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4				
5	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3	オムレツデミソースがけ	137	4.5	4.5	1.0	和風ハンバーグ	172	7.5	7.9	1.3	508 kcal	14.8g	17.2g	4.3g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.0	0.5	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	0.3	1.0				
6	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2	さわらの煮付け	150	9.0	4.5	1.1	ビーフステーキ焼肉ソース	128	3.3	7.4	0.6	624 kcal	19.5g	26.5g	3.0g
	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	金時豆	86	1.0	0.1	0.1				
7	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4	ポークステーキ生姜醤油ソース	148	6.6	7.6	0.8	海老のてり煮	77	6.5	3.0	0.5	548 kcal	17.3g	21.7g	3.6g
	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	彩りつみれの柚子あんかけ	91	1.0	2.6	0.6	なすの田楽	91	1.0	2.6	0.6				

## すむーす食つるりん 献立表 (8~14)

	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	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	カレー	74	1.3	3.3	1.1	さばの塩焼き	158	7.7	11.8	0.3	518 kcal	17.2g	26.9g	2.9g
	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8	0.3	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5				
9	白桃の甘煮	46	0.1	0.0	0.0	貝柱の塩焼き醤油たれ	150	5.2	8.4	0.7	おろしとんかつ	205	8.8	11.3	0.6	496 kcal	18.2g	22.0g	2.4g
	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	枝豆	43	3.0	1.7	0.3				
10	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2	0.6	あじの生姜煮	175	6.8	10.0	1.3	豚肉とごぼうのゴマ煮	111	4.5	5.9	0.6	455 kcal	15.4g	16.4g	3.6g
	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.1	0.5	さつま揚げ	27	0.8	0.1	0.5				
11	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	鶏の味噌焼き	141	10.5	5.4	1.0	さばの煮付け	222	8.0	11.8	0.7	554 kcal	25.9g	22.3g	3.3g
	えび豆	80	5.9	3.0	0.5	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4	大根の和風煮	24	0.4	0.1	0.4				
12	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.1	0.5	海老のチリソース	118	6.9	2.1	0.8	ポークステーキおろしソース	145	6.5	7.6	0.9	472 kcal	16.2g	14.6g	3.7g
	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	0.3	1.0	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3				
13	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	アレンジおろしのケチャップ付き	137	4.5	3.8	1.3	かれの煮付け	124	8.5	2.1	1.1	551 kcal	17.8g	14.1g	3.9g
	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.0	0.5				
14	なすの田楽	91	1.0	2.6	0.6	いか焼き醤油たれ	157	5.4	9.4	0.9	牛すき焼き	160	4.6	8.5	0.8	639 kcal	16.4g	32.8g	3.7g
	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3				

## すむーす食つるりん 献立表 (15~21)

	朝食				昼食				夕食				総1日総	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	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	肉団子の甘酢たれ	246	3.6	15.0	0.7	赤魚の生姜煮	116	3.8	4.3	566 kcal	14.5g	24.2g	2.6g
	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	トマト	51	0.4	0.1				
16	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5	貝柱のバター醤油ソース	178	5.2	11.1	0.6	鶏のクリームソース	101	9.8	5.4	519 kcal	21.0g	22.1g	3.5g
	彩りつみれの柚子あんかけ	91	1.0	2.6	0.6	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2				
17	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.1	0.5	照り焼きハンバーグ	184	7.2	7.9	0.7	さわらの煮付け	150	9.0	4.5	478 kcal	17.7g	16.1g	3.3g
	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	いんげんの和え物	21	0.7	0.0				
18	さつま芋の甘露煮	61	0.4	0.1	0.1	さけの塩焼き	131	8.5	9.1	0.2	ソースとんかつ	207	8.7	11.3	522 kcal	19.0g	25.5g	1.9g
	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8	0.3	大根の和風煮	24	0.4	0.1	0.4	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1				
19	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	0.3	1.0	ポークステーキオリジナルソース	148	6.6	7.6	0.7	白身魚の梅肉ソース	91	7.3	2.1	464 kcal	22.2g	13.2g	4.0g
	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.1	0.5	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	えび豆	80	5.9	3.0				
20	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3	あじの塩焼き	131	6.6	10.0	0.9	オムレツデミソースがけ	137	4.5	4.5	562 kcal	18.1g	28.9g	3.7g
	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.0				
21	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	ビーフステーキ焼肉ソース	128	3.3	7.4	0.6	さばの味噌煮	225	8.1	11.9	637 kcal	13.8g	27.1g	2.3g
	トマト	51	0.4	0.1	0.2	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				

## すむーす食つるりん 献立表 (22~28)

	朝食				昼食				夕食				総1日総	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	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	海老のてり煮	77	6.5	3.0	0.5	デミソースハンバーグ	167	7.3	8.6	0.8	565 kcal	23.2g	22.6g	3.3g
	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	なすの田楽	91	1.0	2.6	0.6				
23	彩りつみれの柚子あんかけ	94	1.5	6.0	0.5	鶏の照り焼き	155	9.8	5.0	0.9	かれいのバター醤油ソース	132	8.3	4.8	0.7	518 kcal	21.4g	22.1g	3.2g
	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8	0.3	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3				
24	さつまいもの甘露煮	61	0.4	0.1	0.1	白身魚のカレーソース	111	7.5	3.2	0.6	肉団子のトマトソース	226	3.7	15.0	0.4	499 kcal	18.3g	20.7g	2.5g
	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2	0.6	枝豆	43	3.0	1.7	0.3				
25	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	ポークステーキ生姜醤油ソース	148	6.6	7.6	0.8	さけのちゃんちゃん焼き	205	9.0	10.6	0.8	498 kcal	18.5g	20.3g	3.3g
	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.1	0.5	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.1	0.5				
26	大根の和風煮	24	0.4	0.1	0.4	赤魚の生姜煮	116	3.8	4.3	0.6	牛すき焼き	160	4.6	8.5	0.8	463 kcal	15.7g	16.1g	2.9g
	えび豆	80	5.9	3.0	0.5	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2				
27	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.0	0.5	プレーンオムツのケチャップ付き	137	4.5	3.8	1.3	いかのバター醤油ソース	185	5.4	12.1	0.8	578 kcal	14.8g	24.2g	4.6g
	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	0.3	1.0	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3				
28	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	餃子	94	3.6	2.6	0.9	564 kcal	18.3g	20.9g	2.9g
	なすの田楽	91	1.0	2.6	0.6	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3				

## 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	彩りつみれの柚子あんかけ	94	1.5	6.0	0.5	鶏のカレーソース	142	9.9	6.2	0.9	貝柱の塩焼き醤油たれ	150	5.2	8.4	0.7	611 kcal	19.0g	26.1g	3.1g
	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	トマト	51	0.4	0.1	0.2	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4				
30	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	あじの生姜煮	175	6.8	10.0	1.3	和風ハンバーグ	172	7.5	7.9	1.3	600 kcal	22.7g	30.2g	4.4g
	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8	0.3				
31	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	おろしとんかつ	205	8.8	11.3	0.6	いか焼き醤油たれ	157	5.4	9.4	0.9	549 kcal	20.9g	25.1g	3.6g
	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2	0.6	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5				

1ヶ月平均総エネルギー	1ヶ月平均総たんぱく質	1ヶ月平均総脂質	1ヶ月平均総塩分量
<b>538 kcal</b>	<b>18.7g</b>	<b>22.4g</b>	<b>3.3g</b>