

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	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	ポークステーキ生姜醤油ソース	148	6.6	7.6	0.8	だし巻き玉子	134	4.4	11.0	606kcal	14.4g	28.6g	2.4g
	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1				
2	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	さけのちゃんちゃん焼き	205	9.0	10.6	0.8	ソースとんかつ	207	8.7	11.3	626kcal	23.6g	32.2g	3.1g
	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	ポテトサラダ	64	0.4	4.4				
3	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	デミソースハンバーグ	167	7.3	8.6	0.8	さばの塩焼き	158	7.7	11.8	542kcal	19.6g	28.9g	2.2g
	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	トマト	51	0.4	0.1	0.2	さつま揚げ	90	3.2	6.4				
4	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	玉子とじうどん	224	3.9	14.3	1.3	筑前煮	143	7.2	10.2	583kcal	18.2g	32.7g	3.1g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8				
5	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	鶏の照り焼き	155	9.8	5.0	0.9	さわらの西京焼き	134	8.6	4.5	525kcal	23.4g	19.6g	3.3g
	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1				
6	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	赤魚の生姜煮	116	3.8	4.3	0.6	餃子	94	3.6	2.6	534kcal	17.4g	15.9g	3.2g
	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	えび豆	80	5.9	3.0	0.5	りんごの甘煮	47	0.1	0.1				
7	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.1	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	515kcal	14.9g	23.1g	3.3g
	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2	0.6	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4				



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	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	ブレンオムレツのケチャップ付き	137	4.5	3.8	1.3	ポークステーキオリジナルソース	148	6.6	7.6	0.7	545kcal	15.2g	19.1g	4.0g
	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	0.3	1.0	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2				
9	なすの田楽	91	1.0	2.6	0.6	おろしとんかつ	205	8.8	11.3	0.6	海老のチリソース	109	6.1	1.9	0.7	555kcal	21.8g	19.2g	2.5g
	白桃の甘煮	46	0.1	0.0	0.0	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3				
10	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	さばの味噌煮	225	8.1	11.9	0.8	鶏のクリームソース	101	9.8	5.4	0.8	596kcal	28.3g	28.2g	3.1g
	トマト	51	0.4	0.1	0.2	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	えび豆	80	5.9	3.0	0.5				
11	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	親子丼	95	2.8	7.1	0.5	あじの生姜煮	175	6.8	10.0	1.3	546kcal	16.6g	25.6g	3.7g
	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.1	0.5	枝豆	43	3.0	1.7	0.3				
12	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4	いか焼き醤油たれ	157	5.4	9.4	0.9	肉団子の甘酢たれ	246	3.6	15.0	0.7	560kcal	11.3g	26.5g	2.9g
	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2				
13	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.0	0.5	牛すき焼き	160	4.6	8.5	0.8	貝柱のバター醤油ソース	178	5.2	11.1	0.6	483kcal	13.3g	23.0g	3.5g
	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	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7				
14	さつま芋の甘露煮	61	0.4	0.1	0.1	かれいの煮付け	124	8.5	2.1	1.1	豚肉とごぼうのゴマ煮	99	4.0	5.2	0.5	492kcal	16.2g	15.8g	2.9g
	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	彩りつみれの柚子あんかけ	94	1.5	6.0	0.5	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4				

すむーす食つるりん 献立表(15~21)

	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	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.1	0.5	鶏の味噌焼き	141	10.5	5.4	1.0	プレーンオムレツのケチャップ付き	137	4.5	3.8	1.3	450kcal	19.9g	15.5g	3.7g
	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4				
16	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	カレー	74	1.3	3.3	1.1	ポークステーキおろしソース	145	6.5	7.6	0.9	495kcal	12.9g	17.6g	2.8g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	トマト	51	0.4	0.1	0.2	金時豆	86	1.0	0.1	0.1				
17	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4	ビーフステーキ焼肉ソース	128	3.3	7.4	0.6	海老のてり煮	68	5.8	2.7	0.4	450kcal	14.0g	16.2g	2.8g
	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7				
18	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	さわらの煮付け	149	8.4	4.3	0.8	和風ハンバーグ	172	7.5	7.9	1.3	575kcal	19.4g	23.9g	4.0g
	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	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3				
19	彩りつみれの柚子あんかけ	94	1.5	6.0	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	0.6	644kcal	17.7g	34.8g	2.6g
	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3				
20	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	かれいのバター醤油ソース	132	8.3	4.8	0.7	鶏の照り焼き	155	9.8	5.0	0.9	469kcal	24.0g	17.0g	3.4g
	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.2	0.6	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	0.5				
21	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.1	0.5	ソースとんかつ	207	8.7	11.3	0.5	白身魚のカレーソース	111	7.5	3.2	0.6	511kcal	19.2g	17.1g	2.6g
	大根の和風煮	24	0.4	0.1	0.4	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				

すむーす食つるりん 献立表(22~28)

	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	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	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	573kcal	20.7g	20.7g	3.5g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	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				
23	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	照り焼きハンバーグ	184	7.2	7.9	0.7	いか焼き醤油たれ	157	5.4	9.4	0.9	552kcal	21.8g	26.9g	2.7g
	かぶらの煮物	64	0.4	4.5	0.2	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3				
24	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	貝柱の塩焼き醤油たれ	150	5.2	8.4	0.7	親子丼	95	2.8	7.1	0.5	466kcal	14.6g	25.0g	3.6g
	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	0.3	1.0				
25	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	豚肉とごぼうのゴマ煮	99	4.0	5.2	0.5	さばの煮付け	222	8.0	11.8	0.7	634kcal	15.6g	24.4g	2.4g
	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4				
26	えび豆	80	5.9	3.0	0.5	だし巻き玉子	134	4.4	11.0	0.5	おろしとんかつ	205	8.8	11.3	0.6	593kcal	21.6g	33.0g	2.8g
	トマト	51	0.4	0.1	0.2	小松菜の煮浸し	65	0.5	4.8	0.3	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7				
27	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.1	0.4	筑前煮	143	7.2	10.2	0.6	カレー	74	1.3	3.3	1.1	435kcal	12.8g	17.8g	3.5g
	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	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2				
28	金時豆	86	1.0	0.1	0.1	あじの塩焼き	131	6.6	10.0	0.9	鶏の味噌焼き	141	10.5	5.4	1.0	514kcal	25.0g	20.5g	3.1g
	にんじんの和風煮	23	0.4	0.1	0.3	レンコンのきんぴら	53	0.6	1.9	0.3	えび豆	80	5.9	3.0	0.5				

すむーす食つるりん 献立表(29~31)

	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	ひじきの煮物	58	1.6	2.8	0.7	ポークステーキオリジナルソース	148	6.6	7.6	0.7	いかのバター醤油ソース	185	5.4	12.1	0.8	589kcal	18.4g	30.9g	3.2g
	枝豆	43	3.0	1.7	0.3	ポテトサラダ	64	0.4	4.4	0.3	ブロッコリーサラダ	91	1.4	2.3	0.4				
30	きんぴらごぼう	49	0.9	1.4	0.5	赤魚の酒蒸し	72	3.6	4.3	0.2	肉団子のトマトソース	226	3.7	15.0	0.4	601kcal	17.4g	33.5g	2.1g
	きゅうりの酢の物	83	0.6	3.1	0.4	めかぶ豆	81	5.4	3.3	0.3	さつま揚げ	90	3.2	6.4	0.3				
31	がんもの含め煮	106	2.6	3.6	0.7	鶏のカレーソース	142	9.9	6.2	0.9	餃子	94	3.6	2.6	0.9	463kcal	17.7g	12.6g	3.3g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.1	0.2	いんげんの和え物	21	0.7	0.0	0.4	トマト	51	0.4	0.1	0.2				

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
540kcal	18.3g	23.5g	3.1g