

# 週間献立表

(普通食)

	09月26日(月)	09月27日(火)	09月28日(水)	09月29日(木)	09月30日(金)	10月01日(土)	10月02日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆昆布 一食ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 玉子焼き 味の花 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 焼魚 一食ふりかけ コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 ウインナー野菜炒め のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ひき割り納豆 たくあん 味付のり 牛乳	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 一食ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 ひじきの炒り煮 のり佃煮 牛乳
昼食	チキンカレー 野菜サラダ 中華スープ 甘夏みかんゼリー ウエハース	きなこあんドーナツ チーズパン 野菜サラダ コンソメスープ ジョア	いなり寿司 鶏南蛮そば なすの和え物 ソフール	ごはん 魚のホイル焼 五目玉子焼き そうめん汁 果物	ごはん ロールキャベツ きのこのソテー オニオンスープ ヤクルト	炊き込み御飯 きつねうどん 大根サラダ 果物	焼き豚チャーハン 胡瓜のしらす和え 中華スープ 果物
夕食	ごはん ポークソテー 大根の煮物 味噌汁	ごはん 魚味噌煮 もやしとパプリカのソテー すまし汁	ごはん かに玉 豚の五目炒め 中華スープ	ごはん 鶏肉のおろしソース キャベツのごまあえ 味噌汁	ごはん 魚のもろみ焼き じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 魚のチーズ焼 南瓜煮 味噌汁
栄養価	I補給 - 1812 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 58.5 g 炭水化物 274.0 g 塩分 8.0 g	I補給 - 1811 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 69.4 g 炭水化物 243.2 g 塩分 9.3 g	I補給 - 1714 kcal 蛋白質 87.0 g 脂質 43.6 g 炭水化物 249.7 g 塩分 7.2 g	I補給 - 1712 kcal 蛋白質 78.6 g 脂質 50.3 g 炭水化物 249.0 g 塩分 9.7 g	I補給 - 1783 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 48.8 g 炭水化物 278.0 g 塩分 11.3 g	I補給 - 1630 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 51.0 g 炭水化物 248.3 g 塩分 8.0 g	I補給 - 1665 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 45.9 g 炭水化物 265.9 g 塩分 8.3 g

メモ