

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成31年 3月31日(日)～4月6日(土) [常菜食M]

	3/31(日)	4/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	パン りんごジャム 牛乳 鶏肉と野菜のゴママヨソース	パン マーマレード ヨーグルト コーンと白菜クリームスープ	パン りんごジャム 牛乳 ハム 野菜炒め	パン ジャム 牛乳 シーフードと野菜のチリソース炒	パン ジャム 牛乳 コーンと炒り卵の和え物	パン チョコレートクリーム 牛乳 ほうれん草の卵ソテー	パン マーマレード 牛乳 ウイナーグリル ドレッシングサラダ
	エネルギー 589 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 681 kcal	エネルギー 665 kcal	エネルギー 627 kcal
	蛋白質 24.9 g	蛋白質 19.3 g	蛋白質 24.7 g	蛋白質 27.1 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 24.4 g	蛋白質 24 g
	脂質 14.2 g	脂質 13.1 g	脂質 16.4 g	脂質 15.3 g	脂質 20.6 g	脂質 22.8 g	脂質 17.8 g
	炭水化物 90.7 g	炭水化物 98.2 g	炭水化物 93.4 g	炭水化物 97.8 g	炭水化物 100.2 g	炭水化物 91.6 g	炭水化物 91.4 g
	塩分 2.4 g	塩分 2 g	塩分 3 g	塩分 2.4 g	塩分 2.4 g	塩分 2.4 g	塩分 3.1 g
昼食	ご飯 とんぺい焼き きり昆布と竹輪の煮もの 清汁 アイス風デザート	ご飯 生揚げの生姜味噌かけ キャベツのごま酢あえ うぐいす豆 味噌汁	ご飯 鮭の包み焼き 青菜のコーン炒め アイス風デザート 清汁	チキンカレー 菊水漬け らっきょう コールスローサラダ かき卵汁	ご飯 タラの和風マリネ 青菜と卵の中華炒め キャラブキ 若布スープ	味噌ラーメン ポテトのそぼろ煮 飲むヨーグルト	親子丼 野菜のお浸し 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 695 kcal	エネルギー 730 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 778 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 750 kcal	エネルギー 647 kcal
	蛋白質 24.2 g	蛋白質 27 g	蛋白質 24.2 g	蛋白質 20.6 g	蛋白質 21.3 g	蛋白質 29.3 g	蛋白質 26.4 g
	脂質 23.8 g	脂質 17 g	脂質 15.5 g	脂質 25.3 g	脂質 8.3 g	脂質 21.3 g	脂質 14.4 g
	炭水化物 92.7 g	炭水化物 110.7 g	炭水化物 89.1 g	炭水化物 113.1 g	炭水化物 85.2 g	炭水化物 106.6 g	炭水化物 98.6 g
	塩分 2.7 g	塩分 3.5 g	塩分 1.8 g	塩分 5.1 g	塩分 1.8 g	塩分 1.9 g	塩分 3.5 g
夕食	ご飯 変わり麻婆 なますサラダ きになる野菜ジュース	ご飯 ビーフシチュー フレンチサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 舞茸と豆腐のふわり天あんかけ 大根と鳥肉の煮物 味噌汁 フルーツ	ご飯 ひきわり納豆 豚もやし炒め 味噌汁	ご飯 肉豆腐 オクラとちりめん胡麻風味 うぐいす豆 味噌汁	ご飯 白身魚の照り焼き れんこんサラダ 清汁 フルーツカクテル	ご飯 エビグラタン イカときゅうりのカレーソースあ オニオンスープ
	エネルギー 604 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 709 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 537 kcal
	蛋白質 17.3 g	蛋白質 16.6 g	蛋白質 17.4 g	蛋白質 23.5 g	蛋白質 26.6 g	蛋白質 21.5 g	蛋白質 17 g
	脂質 14.8 g	脂質 14 g	脂質 12.7 g	脂質 12.6 g	脂質 16.7 g	脂質 17.7 g	脂質 9 g
	炭水化物 95.9 g	炭水化物 109.8 g	炭水化物 104.5 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 109.5 g	炭水化物 90.8 g	炭水化物 92.8 g
	塩分 0.9 g	塩分 1.3 g	塩分 3.2 g	塩分 1.3 g	塩分 3.3 g	塩分 1.5 g	塩分 2.1 g
成分値	＜一日合計＞	＜一日合計＞	＜一日合計＞	＜一日合計＞	＜一日合計＞	＜一日合計＞	＜一日合計＞
	エネルギー 1888 kcal	エネルギー 1953 kcal	エネルギー 1828 kcal	エネルギー 1992 kcal	エネルギー 1909 kcal	エネルギー 1971 kcal	エネルギー 1811 kcal
	蛋白質 66.4 g	蛋白質 62.9 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 71.2 g	蛋白質 72.1 g	蛋白質 75.2 g	蛋白質 67.4 g
	脂質 52.8 g	脂質 44.1 g	脂質 44.6 g	脂質 53.2 g	脂質 45.6 g	脂質 61.8 g	脂質 41.2 g
	炭水化物 279.3 g	炭水化物 318.7 g	炭水化物 287 g	炭水化物 299 g	炭水化物 294.9 g	炭水化物 289 g	炭水化物 282.8 g
	塩分 6 g	塩分 6.8 g	塩分 8 g	塩分 8.8 g	塩分 7.5 g	塩分 5.8 g	塩分 8.7 g

* 都合により献立を変更することがあります。

【カップラーメンの上級、標準】

現在発売されているカップラーメンには「上級」と「標準」の2種類があり、必ずどちらかがパッケージに印刷されています。

この違いは麺に対するかやくの量で決まり、かやくが麺の重量の15%以上だと上級それ以下だと標準となっているのです。



〇〇 献立一覧表 〇〇

平成31年 3月31日(日)～4月6日(土) [軟菜食(全粥)]

	3/31(日)	4/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝食	全粥 芋の煮ころかし ひじきの煮物 牛乳	全粥 納豆 炒めキャベツ ヨーグルト	葱味噌粥 豆腐の卵とじ ソフール元気ヨーグルト	全粥 はんぺんの中華煮 わさび酢	パン粥 スープ煮 ブロッコリーサラダ	全粥 鶏肉と大豆の煮物 ソフト切干大根の炒め煮 ジョア	全粥 さわらの煮付け お浸し
	エネルギー 470 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 78.1 g 塩分 1.2 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13 g 炭水化物 75.3 g 塩分 0.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 69.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 3.3 g 炭水化物 65.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12 g 炭水化物 87.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 71 g 塩分 1.5 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 57.7 g 塩分 1.5 g
	全粥 ビーフハンバーグ かぼちゃの甘煮 清汁 デザート	全粥 豚肉のスープ煮 菜の花サラダ ごはんにあうソース うに 冷奴風	あんかけうどん カリフラのクリーム煮 デザート	全粥 ハッシュドチキン コールスローサラダ たいみそ	全粥 鯖の味噌煮 グリーンサラダ デザート かき玉汁	全粥 白身魚のピカタ 魚河岸と野菜の煮付け キャラメルパンナコッタ ソフトきゅうり漬	全粥 かぼちゃのそぼろ煮 オーロラサラダ フルーツとムースの盛り合わせ 牛乳
	エネルギー 540 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 88.7 g 塩分 1.7 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 36.2 g 炭水化物 71 g 塩分 2.4 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.6 g 塩分 3 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 86.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 75.4 g 塩分 1.2 g	エネルギー 728 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 112.4 g 塩分 1.7 g
	卵雑炊 魚の山路あんかけ ポテトサラダ 炒め大根	全粥 味噌汁 魚のオーロラソースかけ 豆腐と青菜の煮浸し	全粥 清汁 豚肉のカレー煮 甘酢あえ	全粥 ポテト入りオムレツ カボチャのサラダ デザート	全粥 シュウマイ 卸しあえ マッシュポテト(青のりカレー)	全粥 けんちん汁 かに玉の中華あんかけ かか煮	全粥 味噌汁 卵豆腐 ゆかり和え サツマイモのグラッセ
	エネルギー 680 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 78.8 g 塩分 3 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 63.6 g 塩分 3 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19 g 炭水化物 78.5 g 塩分 1.2 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 95.2 g 塩分 1.5 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 78.4 g 塩分 1.7 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 14 g 脂質 8.5 g 炭水化物 84.6 g 塩分 2.5 g
成分値	<一日合計> エネルギー 1690 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 52.7 g 炭水化物 245.6 g 塩分 5.9 g	<一日合計> エネルギー 1614 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 57.7 g 炭水化物 209.9 g 塩分 6.2 g	<一日合計> エネルギー 1534 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 43.6 g 炭水化物 226.4 g 塩分 6.3 g	<一日合計> エネルギー 1687 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 54.9 g 炭水化物 246.8 g 塩分 5.5 g	<一日合計> エネルギー 1588 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 39.5 g 炭水化物 239.4 g 塩分 5.9 g	<一日合計> エネルギー 1616 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 47.2 g 炭水化物 222.5 g 塩分 4.8 g	<一日合計> エネルギー 1588 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 35.1 g 炭水化物 254.7 g 塩分 5.7 g

* 都合により献立を変更することがあります。

【カップラーメンの上級、標準】

現在発売されているカップラーメンには「上級」と「標準」の2種類があり、必ずどちらかがパッケージに印刷されています。

この違いは麺に対するかやくの量で決まり、かやくが麺の重量の15%以上だと上級それ以下だと標準となっているのです。

