

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

010 :常食(介福)

		9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
昼	A	軟飯130g 鶏のムニエル 添・ウスターソースパッパ ミモザサラダ 添・シーザー・ドレッシングP ヨーグルト和え(ミカン) 豚汁(サトモ) ピーマン漬	軟飯130g 親子丼 豆腐の中華あん 抹茶セリ小豆のせ 味噌汁(花魁ワカ) 刻み高菜漬け	軟飯130g 白身魚胡麻焼 マカロニトマト煮 三度のごま和え かき卵汁(人参) しその実漬け	軟飯130g 豚のおろしあん ビーフン中華炒め煮 冷奴1/8 添しょうゆパッパ 味噌汁(タマキ・キャベ) ピーマン漬	軟飯130g 鯖のみそ煮(三度) 二色ナムル 白菜ゆかり和え 清汁(豆腐) しその実漬け	軟飯130g チンカレー 大豆サラダ(キャベ) 添・青じそドレッシング 林檎ゼリー 福神漬	軟飯130g 揚魚の香味ソース 五目和え物 サツマイとリンゴ甘煮 みそ汁(アゲ・タマ) ピーマン漬
		エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g
15時	A	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう	抹茶プリン	ショコラパッパ	よもぎまんじゅう	スイートト(カスタード入)Fe	どら焼(抹茶あん)
		エネルギー 87 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 84 kcal たんぱく質 1.4 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 2.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.6 g 脂 質 1.3 g 食塩相当量 0.1 g