

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

010 : 常食(介福)

		9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
昼	A	軟飯130g 栗ごはん 天ぷら3種盛り 天つゆ 大根おろし20 五目酢の物(卵) 赤だし(板ふ・葱)	軟飯130g 鶏のバーベキューソース サラダ(錦糸卵) 添・フレンチリミ(ハッパ) 杏仁豆腐 コーンスープ 刻み高菜漬け	軟飯130g 赤魚チャンチャン焼き風 あんかけ豆腐 ピクルス 清汁(切葱・葱) 昆布佃煮	軟飯130g 白身魚と海老カツ 添・ウスターソースハッパ 練ごま和え(大根) ぶどうゼリー 清汁(とろろ・葱) 刻みしば漬け	軟飯130g 鶏肉のオーブン焼 添・ウスターソースハッパ 八宝菜風 ハッパコック(70) コンソメスープ(卵) ピーマン漬	軟飯130g 揚げ焼魚の餡かけ 五目酢の物(卵) キャベツの磯和え 味噌汁(豆腐ねぎ) 刻みしば漬け	軟飯130g 白身魚豆乳クリームかけ 麻婆豆腐 ひじきツナマヨネーズ 中華スープ(春雨) 刻み高菜漬け
		エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 3.7 g
	B	全粥200g 里芋がゆ 天ぷら3種盛り 天つゆ 大根おろし20 五目酢の物(卵) 赤だし(板ふ・葱)						
		エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 4.1 g						
15時	A	やわらか大福(紅)	たいまんじゅう	ミニクレープ(Ca)	柚子まんじゅう	ゆず風味饅頭(月見)	やわらかおかき	きんつば
		エネルギー 82 kcal たんぱく質 1.7 g 脂 質 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.9 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.5 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.3 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g