

☆☆☆ 週間献立表 ☆☆☆

010 : 常食(介福)

		9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月 1日(木)	10月 2日(金)	10月 3日(土)	10月 4日(日)
昼	A	軟飯130g そぼろ丼(肉卵) そぼろ丼(納豆草) 白和え 大根卸し中華スープ フルチェ(ミックスベリー) 刻みしば漬け	軟飯130g 鶏の竜田揚げ パンサスー(カニ) ひじきの炒煮 けんちん汁 刻み高菜漬け	軟飯130g キーマカレー 春雨サラダ 添・和風ドレッシングパック 林檎ゼリー 福神漬	軟飯130g 白身魚マヨネーズ焼 豆腐サラダ1/8 添・ゴマ醤油ドレッシング マカロニグラタン みそ汁(里芋・葱) 昆布佃煮	軟飯130g 豆腐バーグ和風ソース Eビ切干大根煮 二色サラダ 添・マヨネーズパック(10) 味噌汁(南瓜・葱) 刻みしば漬け	軟飯130g 赤魚の煮魚(里芋) 大根生姜酢和え 小うどん(花麩) 杏仁豆腐(桃) しその実漬け	軟飯130g 鶏のムニエル 添・ウスターソースパック ミモザサラダ 添・シーフードドレッシングP ヨーグルト和え(ミカン) 豚汁(サトウ) ピーマン漬
		エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 2.9 g	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
15時	A	豆乳ブラマンシェ	しっとり饅頭(吹雪)	マロンクリームワッフル	やわらかおかききな粉	レモンムース	田舎饅頭	クリームコンフェ
		エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.4 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 50 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 2.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.4 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.9 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.5 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 70 kcal たんぱく質 1.6 g 脂 質 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	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