

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 11月 [常菜食M]

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	パン チョコレートクリーム 牛乳 卵入り野菜のサラダ	パン ジャム 牛乳 ハムと野菜のゴママヨソース	ご飯 かき卵汁 シーフードソテー	パン マーマレード 牛乳 変わり炒り卵	ご飯 清汁 鯖の煮付け	パン りんごジャム 牛乳 エビマヨネーズ	ご飯 つみれ汁 竹輪のゴマ炒め
	エネルギー 652 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 457 kcal	エネルギー 674 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 414 kcal
	蛋白質 22.9 g	蛋白質 22.9 g	蛋白質 19.6 g	蛋白質 27 g	蛋白質 21.2 g	蛋白質 25.1 g	蛋白質 11.8 g
	脂質 18.8 g	脂質 16.2 g	脂質 6.1 g	脂質 21.6 g	脂質 9.6 g	脂質 14.1 g	脂質 3.8 g
	炭水化物 99.3 g	炭水化物 97.6 g	炭水化物 77.8 g	炭水化物 92.6 g	炭水化物 76.1 g	炭水化物 91.1 g	炭水化物 79.7 g
	塩分 2.1 g	塩分 2.6 g	塩分 2 g	塩分 2.4 g	塩分 1.4 g	塩分 2.3 g	塩分 1.4 g
昼食	シーフードカレー 菊水漬け らっきょう コールスローサラダ デザート	ご飯 鮭の塩焼き うの花炒め きゅうりのゆかり和え 清汁	ご飯 親子煮 オクラとワカメの卸し和え 味噌汁	焼肉丼 茄子の味浸し 杏仁豆腐 清汁	きつねうどん さつまいもとりんごの甘煮 デザート	ご飯 肉の空揚げ香味ソース からしあえ 味噌汁 アイス風デザート	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト 野菜スープ
	エネルギー 701 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 662 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 808 kcal	エネルギー 639 kcal
	蛋白質 19.4 g	蛋白質 28.2 g	蛋白質 22.7 g	蛋白質 18.2 g	蛋白質 16.4 g	蛋白質 28.6 g	蛋白質 21.8 g
	脂質 16.8 g	脂質 6.9 g	脂質 12.3 g	脂質 14.6 g	脂質 6.8 g	脂質 31.7 g	脂質 17.4 g
	炭水化物 114.1 g	炭水化物 82 g	炭水化物 90.4 g	炭水化物 110.3 g	炭水化物 105.2 g	炭水化物 96.6 g	炭水化物 95.5 g
	塩分 3.6 g	塩分 2.4 g	塩分 3.5 g	塩分 1.4 g	塩分 4.4 g	塩分 3.1 g	塩分 1.4 g
夕食	ご飯 タラのマリネ きり昆布と竹輪の煮もの 味噌汁	ご飯 豚もやし炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 八宝菜 里芋の煮付け きになる野菜ジュース	ご飯 魚の黄金焼き マカロニサラダ しば漬け 味噌汁	ご飯 エビグラタン 金平ごぼう キャラブキ 味噌汁	竹の子釜飯 白身魚の照り焼き ごま酢あえ 清汁	ご飯 カニ玉の中華あんかけ トマトサラダ コーンと若布の中華スープ
	エネルギー 447 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 596 kcal
	蛋白質 20 g	蛋白質 20.6 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 21.2 g	蛋白質 21.1 g	蛋白質 20.6 g	蛋白質 13.9 g
	脂質 2.8 g	脂質 14.3 g	脂質 10.4 g	脂質 10.1 g	脂質 9.2 g	脂質 4.1 g	脂質 17.2 g
	炭水化物 82.2 g	炭水化物 96 g	炭水化物 111 g	炭水化物 99.8 g	炭水化物 103.6 g	炭水化物 84.1 g	炭水化物 93.8 g
	塩分 2.7 g	塩分 1.7 g	塩分 2.2 g	塩分 2.4 g	塩分 2.9 g	塩分 4.8 g	塩分 1.6 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 1800 kcal	エネルギー 1765 kcal	エネルギー 1681 kcal	エネルギー 1931 kcal	エネルギー 1649 kcal	エネルギー 1873 kcal	エネルギー 1649 kcal
	蛋白質 62.3 g	蛋白質 71.7 g	蛋白質 64.1 g	蛋白質 66.4 g	蛋白質 58.7 g	蛋白質 74.3 g	蛋白質 47.5 g
	脂質 38.4 g	脂質 37.4 g	脂質 28.8 g	脂質 46.3 g	脂質 25.6 g	脂質 49.9 g	脂質 38.4 g
	炭水化物 295.6 g	炭水化物 275.6 g	炭水化物 279.2 g	炭水化物 302.7 g	炭水化物 284.9 g	炭水化物 271.8 g	炭水化物 269 g
	塩分 8.4 g	塩分 6.7 g	塩分 7.7 g	塩分 6.2 g	塩分 8.7 g	塩分 10.2 g	塩分 4.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。

【アスパラガス】

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの2種類がありますが、日光を浴びて育つグリーンアスパラガスの方がβ-カロテンやビタミンB群、C、E、カリウム、カルシウム、亜鉛、鉄などがバランスよく含まれています。

