

# ○○ 献立一覧表 ○○

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 蛋白質 22.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 99.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 97.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 6.1 g 炭水化物 77.8 g 塩分 2 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21.6 g 炭水化物 92.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 76.1 g 塩分 1.4 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 91.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 3.8 g 炭水化物 79.7 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 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 114.1 g 塩分 3.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 82 g 塩分 2.4 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 90.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 110.3 g 塩分 1.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 105.2 g 塩分 4.4 g	エネルギー 808 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 31.7 g 炭水化物 96.6 g 塩分 3.1 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 95.5 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 蛋白質 20 g 脂質 2.8 g 炭水化物 82.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 96 g 塩分 1.7 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 111 g 塩分 2.2 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 99.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 103.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 84.1 g 塩分 4.8 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.2 g 炭水化物 93.8 g 塩分 1.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー 1800 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 38.4 g 炭水化物 295.6 g 塩分 8.4 g	<一日合計> エネルギー 1765 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 37.4 g 炭水化物 275.6 g 塩分 6.7 g	<一日合計> エネルギー 1681 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 28.8 g 炭水化物 279.2 g 塩分 7.7 g	<一日合計> エネルギー 1931 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 46.3 g 炭水化物 302.7 g 塩分 6.2 g	<一日合計> エネルギー 1649 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 284.9 g 塩分 8.7 g	<一日合計> エネルギー 1873 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 49.9 g 炭水化物 271.8 g 塩分 10.2 g	<一日合計> エネルギー 1649 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 38.4 g 炭水化物 269 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。

