

予定献立表

2010年7月	朝食	昼食	夕食	合計
	ご飯 味噌汁 しらす大根 目玉焼き ふりかけ	ご飯 ささ身と梅しその春巻き 金平ごぼう ぜんまいの煮物	ご飯 ハンバーグ セロリのサラダ マカロニのケチャップ炒め	
エネルギー kcal	490	703	799	1992
蛋白質 g	15.8	19.4	24.8	60.0
食塩 g	1.4	1.8	1.8	5.0
	ご飯 味噌汁 がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 卵の花コロッケ ごぼうと牛肉の煮物 信田袋	ご飯 豚肉のごま天 葛切りの南蛮酢 温泉卵のみぞれかけ	
エネルギー kcal	487	751	687	1925
蛋白質 g	17.2	18.6	23.3	59.1
食塩 g	1.3	2.0	1.7	5.0
	ご飯 味噌汁 納豆 いんげんの炒め物 ねりうめ	ご飯 海老団子のかのご揚げ たけのこの卵とじ もやしの オイスターソース炒め	ご飯 豚肉のアスパラ巻き ごぼうときのこの炒め物 酢味噌和え	
エネルギー kcal	460	711	701	1872
蛋白質 g	14.4	20.6	24.8	59.8
食塩 g	1.6	1.9	1.5	5.0
	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 オクラのお浸し 果物	ご飯 鶏の揚げ煮 いんげんの金平風 玉じゃが	ご飯 カニ玉 キャベツのお浸し こんにゃくの天ぷら	
エネルギー kcal	446	732	675	1853
蛋白質 g	12.9	27.1	19.3	59.3
食塩 g	1.2	1.8	2.0	5.0
	ご飯 味噌汁 蒸しなす ニラの卵とじ のり佃煮	ご飯 はさみトンカツ 五目ビーフン マセドアンサラダ	ご飯 煮魚 養老蒸し けんちん煮	
エネルギー kcal	476	861	571	1908
蛋白質 g	13.0	22.7	24.1	59.8
食塩 g	1.8	1.7	1.5	5.0
	ご飯 味噌汁 生揚げの煮物 れんこんサラダ 果物	ご飯 鶏の松風焼き 紅白なます 小松菜の白和え 大学芋	ご飯 なすのごま揚げ ピーマンとさつま揚げの 炒め物 もやしのからし和え	
エネルギー kcal	535	662	603	1800
蛋白質 g	15.1	27.6	16.3	59.0
食塩 g	1.3	1.9	1.8	5.0
	トースト 紅茶 スクランブルエッグ フルーツサラダ	カレーライス サラダ 杏仁豆腐	ご飯 海老シューマイ なすのマリネ かぼちゃのみそ煮	
エネルギー kcal	533	723	756	2012
蛋白質 g	18.5	19	22.5	60.0
食塩 g	1.6	1.8	1.7	5.1

* 味噌汁・紅茶は50cc * 果物は缶詰

* ねりうめ・のり佃煮・たいみそは特別食品(塩分・カリウム調整食品)を使用