

週間献立表

区分 ハートフィールド
食種 常食

期間 26年09月27日(日) ～ 26年10月03日(土)

日付	9月27日(日)	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)
朝食	ごはん アンサンブルエッグ1 ゴボウサラダ 味噌汁 エネルギー 544.9kcal 蛋白質 15.7g 脂 質 23.5g 炭水化物 75.6g 塩 分 1.5g	ごはん 照り焼きつくね1 納豆 味噌汁(小松菜・さつま芋) エネルギー 549.4kcal 蛋白質 21.4g 脂 質 13.1g 炭水化物 89.5g 塩 分 2.0g	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(もやし・小松菜) エネルギー 465.5kcal 蛋白質 18.2g 脂 質 7.3g 炭水化物 85.2g 塩 分 2.3g	パン 豆腐ハンバーグ1 春雨中華サラダ トマトポタージュ エネルギー 317.4kcal 蛋白質 15.3g 脂 質 13.1g 炭水化物 37.4g 塩 分 2.2g	ごはん かのにふわふわ豆腐 納豆 味噌汁 エネルギー 502.6kcal 蛋白質 17.4g 脂 質 14.6g 炭水化物 78.0g 塩 分 2.0g	ごはん チキンステーキ(塩)1 スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 497.8kcal 蛋白質 24.0g* 脂 質 8.1g 炭水化物 83.6g 塩 分 1.1g	ごはん スクランブルエッグ1 ジャーマンポテト 味噌汁 エネルギー 420.2kcal 蛋白質 13.5g 脂 質 8.9g 炭水化物 75.3g 塩 分 1.6g
昼食	ごはん キーマカレー ひじきのナムル ピーチゼリー 福神漬 チンゲン菜のスープ エネルギー 583.6kcal 蛋白質 20.2g 脂 質 16.2g 炭水化物 81.8g 塩 分 2.6g	チャーハン 油淋鶏 エビマヨ ぎょうざ 春巻き いちご杏仁 マンゴープリン 中華コーンスープ エネルギー 1,265.8kcal 蛋白質 52.4g 脂 質 62.0g 炭水化物 132.5g 塩 分 7.5g	ごはん 鶏肉のチーズピカタ 付け合せ さつま芋のコロコロサラダ ぶどう缶 漬物 ほうれん草のスープ エネルギー 691.0kcal 蛋白質 31.3g 脂 質 19.2g 炭水化物 105.0g 塩 分 2.2g	ごはん ハムカツ 付け合せ ツナサラダ オレンジ 漬物 さつま芋のさつま汁 エネルギー 703.7kcal 蛋白質 22.1g 脂 質 16.2g 炭水化物 120.5g 塩 分 1.1g	親子丼 ふろふき大根 キャベツとしらすの和え物 水ようかん 味噌汁 エネルギー 547.5kcal 蛋白質 32.4g 脂 質 9.7g 炭水化物 86.9g 塩 分 2.8g	きのこスパゲティ さつま芋のコロコロサラダ 紅茶のムース 冬瓜スープ エネルギー 631.2kcal 蛋白質 26.7g 脂 質 15.6g 炭水化物 114.1g 塩 分 1.4g	ごはん 鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム 煮 キャベツとささみのサラダ グレープゼリー 漬物 卵スープ エネルギー 593.5kcal 蛋白質 28.7g 脂 質 10.4g 炭水化物 101.2g 塩 分 1.8g
間食	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g	エネルギー 0.0kcal 蛋白質 0.0g 脂 質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩 分 0.0g
夕食	ごはん ぶり大根 和風サラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 529.8kcal 蛋白質 23.3g 脂 質 12.9g 炭水化物 85.8g 塩 分 1.9g	ごはん かれいのおろし煮 付け合せ きつねのごま和え 漬物 味噌汁 エネルギー 466.9kcal 蛋白質 23.5g 脂 質 8.3g 炭水化物 78.4g 塩 分 1.9g	ごはん 魚と野菜のチリソース 小松菜のピーナツ和え 漬物 キャベツのスープ エネルギー 426.7kcal 蛋白質 19.5g 脂 質 3.4g 炭水化物 83.8g 塩 分 1.9g	ごはん 白身魚の柚子香蒸し 付け合せ 里芋の煮物 漬物 味噌汁 エネルギー 427.2kcal 蛋白質 19.8g 脂 質 2.7g 炭水化物 84.1g 塩 分 3.1g	ごはん 赤魚の生姜焼き 付け合せ のり和え うぐいす煮豆 味噌汁 エネルギー 471.6kcal 蛋白質 21.0g 脂 質 3.5g 炭水化物 91.6g 塩 分 1.9g	ごはん ぶり大根 青菜ともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 531.8kcal 蛋白質 25.0g 脂 質 14.0g 炭水化物 81.2g 塩 分 2.4g	ごはん ぎせい豆腐1 切干大根ときゅうりのサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 494.0kcal 蛋白質 21.9g 脂 質 12.2g 炭水化物 78.4g 塩 分 1.6g
成分	エネルギー 1,658.4kcal 蛋白質 59.3g 脂 質 52.6g 炭水化物 243.2g 塩 分 6.0g	エネルギー 2,282.1kcal 蛋白質 97.2g 脂 質 83.4g 炭水化物 300.4g 塩 分 11.4g	エネルギー 1,583.2kcal 蛋白質 69.0g 脂 質 29.9g 炭水化物 274.0g 塩 分 6.4g	エネルギー 1,448.3kcal 蛋白質 57.3g 脂 質 32.0g 炭水化物 241.9g 塩 分 6.4g	エネルギー 1,521.7kcal 蛋白質 70.8g 脂 質 27.8g 炭水化物 256.6g 塩 分 6.7g	エネルギー 1,660.8kcal 蛋白質 75.7g 脂 質 37.8g 炭水化物 278.9g 塩 分 4.8g	エネルギー 1,507.7kcal 蛋白質 64.1g 脂 質 31.6g 炭水化物 254.9g 塩 分 4.9g

◎材料の都合等により、一部献立の内容が変わることがあります。