

週間献立表

区分 ハートフィールド
食種 常食

期間 26年10月04日(日) ～ 26年10月10日(土)

日付	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
朝食	ごはん オムレツミートソースかけ 春雨中華サラダ 味噌汁 エネルギー 456.6kcal 蛋白質 13.6g 脂 質 9.9g 炭水化物 79.9g 塩 分 1.8g	ごはん 豆腐のそぼろあん包み1 大豆とひじきの煮物 味噌汁 エネルギー 591.3kcal 蛋白質 19.7g 脂 質 18.9g 炭水化物 89.0g 塩 分 2.8g	ごはん 目玉焼き2 納豆 味噌汁 エネルギー 461.7kcal 蛋白質 19.6g 脂 質 10.7g 炭水化物 74.7g 塩 分 1.6g	パン スクランブルエッグ2 肉団子(味付き) パンブキンスープ エネルギー 324.2kcal 蛋白質 19.6g 脂 質 13.2g 炭水化物 35.7g 塩 分 1.9g	ごはん 根菜と鶏のつくねハンバーグ たまごサラダ 味噌汁 エネルギー 516.1kcal 蛋白質 18.2g 脂 質 15.9g 炭水化物 77.7g 塩 分 1.5g	ごはん スペイン風オムレツ ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 476.7kcal 蛋白質 15.8g 脂 質 13.1g 炭水化物 78.2g 塩 分 1.7g	ごはん えびと豆腐のふんわりしんじょ かぼちゃサラダ 味噌汁 エネルギー 472.8kcal 蛋白質 12.2g 脂 質 12.6g 炭水化物 80.5g 塩 分 2.2g
昼食	ごはん 魚の明太子マヨネーズ焼き 付け合せ もやしの胡麻和え 漬物 オレンジゼリー 味噌汁 エネルギー 516.8kcal 蛋白質 24.7g 脂 質 9.0g 炭水化物 73.9g 塩 分 2.1g	ごはん 鶏肉のピザ風グリル 付け合せ えびとアボカドのサラダ りんご缶 オニオンスープ エネルギー 569.8kcal 蛋白質 33.6g 脂 質 14.2g 炭水化物 83.8g 塩 分 1.7g	ごはん 和風おろしハンバーグ 付け合せ シーザーサラダ オレンジ キャベツのスープ エネルギー 606.8kcal 蛋白質 23.6g 脂 質 20.4g 炭水化物 86.8g 塩 分 2.0g	ゆかりごはん 焼き栗コロッケ エビフライ 付け合せ ほうれん草とツナのサラダ ぶどうムース 野菜たっぷりけんちん汁 エネルギー 599.5kcal 蛋白質 20.8g 脂 質 12.2g 炭水化物 107.8g 塩 分 2.3g	カレーうどん さつま芋の天ぷら 春雨のマヨネーズ和え ヨーグルト エネルギー 559.3kcal 蛋白質 18.3g 脂 質 23.3g 炭水化物 76.9g 塩 分 2.0g	オムライス丼 ナゲット1 コールスローサラダ パニラムース ほうれん草のスープ エネルギー 620.4kcal 蛋白質 20.4g 脂 質 23.6g 炭水化物 88.6g 塩 分 3.1g	ごはん なすと豚肉の味噌炒め かんぴょうとにんじんのマヨサラ ダ ラ・フランスゼリー かき玉汁 エネルギー 662.8kcal 蛋白質 28.0g 脂 質 18.1g 炭水化物 89.2g 塩 分 1.9g
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 ぎょうざ ほうれん草とささみのひじき和 え 漬物 中華スープ エネルギー 531.6kcal 蛋白質 18.3g 脂 質 12.4g 炭水化物 91.8g 塩 分 2.9g	ごはん さばの生煮 付け合せ ほうれん草の白和え 漬物 味噌汁 エネルギー 531.1kcal 蛋白質 24.6g 脂 質 16.0g 炭水化物 78.0g 塩 分 2.0g	ごはん ホイコーロー ささみの中華風ごま和え 漬物 中華スープ エネルギー 553.4kcal 蛋白質 30.5g 脂 質 13.6g 炭水化物 80.8g 塩 分 2.1g	ごはん 五目野菜炒め 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 エネルギー 547.8kcal 蛋白質 22.7g 脂 質 18.3g 炭水化物 78.2g 塩 分 1.7g	ごはん あじのごま焼き 付け合せ 切干大根の梅サラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 443.1kcal 蛋白質 22.2g 脂 質 4.9g 炭水化物 81.9g 塩 分 1.9g	ごはん 厚揚げと豚肉のカレー炒め カリフラワーサラダ 漬物 チンゲン菜のスープ エネルギー 507.6kcal 蛋白質 22.8g 脂 質 13.8g 炭水化物 78.8g 塩 分 0.9g	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーサラダ ふりかけ トマトスープ エネルギー 475.0kcal 蛋白質 18.8g 脂 質 9.8g 炭水化物 83.0g 塩 分 1.7g
成分	エネルギー 1,505.0kcal 蛋白質 56.7g 脂 質 31.3g 炭水化物 245.6g 塩 分 6.9g	エネルギー 1,692.2kcal 蛋白質 77.9g 脂 質 49.0g 炭水化物 250.8g 塩 分 6.5g	エネルギー 1,621.8kcal 蛋白質 73.7g 脂 質 44.7g 炭水化物 242.3g 塩 分 5.7g	エネルギー 1,471.4kcal 蛋白質 63.0g 脂 質 43.7g 炭水化物 221.8g 塩 分 5.9g	エネルギー 1,518.5kcal 蛋白質 58.7g 脂 質 44.1g 炭水化物 236.5g 塩 分 5.5g	エネルギー 1,604.6kcal 蛋白質 59.0g 脂 質 50.5g 炭水化物 245.5g 塩 分 5.6g	エネルギー 1,610.6kcal 蛋白質 59.0g 脂 質 40.6g 炭水化物 252.7g 塩 分 5.8g

◎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。