

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11日(日) ～ 26年10月17日(土)

日付	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	ごはん チキンステーキ(照り焼き)1 五目豆煮 味噌汁 エネルギー 529.9kcal 蛋白質 25.3g 脂 質 6.0g 炭水化物 105.1g 塩 分 2.7g	ごはん アンサンプルエッグ1 ゴボウサラダ 味噌汁 エネルギー 460.1kcal 蛋白質 14.1g 脂 質 12.0g 炭水化物 77.1g 塩 分 2.3g	ごはん 照り焼きつくね1 納豆 味噌汁 エネルギー 545.5kcal 蛋白質 22.6g 脂 質 14.0g 炭水化物 85.1g 塩 分 2.0g	パン ベーコンエッグ ウインナー1 コーンスープ エネルギー 295.4kcal 蛋白質 15.9g 脂 質 16.4g 炭水化物 25.2g 塩 分 1.6g	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ きんぴらごぼう 味噌汁 エネルギー 465.5kcal 蛋白質 17.9g 脂 質 7.3g 炭水化物 85.7g 塩 分 2.0g	ごはん かにのふわふわ豆腐 納豆 味噌汁 エネルギー 517.6kcal 蛋白質 18.1g 脂 質 15.2g 炭水化物 80.1g 塩 分 2.1g	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 492.0kcal 蛋白質 23.7g 脂 質 8.1g 炭水化物 82.3g 塩 分 0.9g
昼食	ごはん 鶏肉と野菜のチリソース ほうれん草のナムル 漬物 オレンジゼリー きのこのスープ エネルギー 524.7kcal 蛋白質 26.7g 脂 質 9.9g 炭水化物 87.2g 塩 分 1.5g	ごはん さばの竜田揚げ 付け合せ ほうれん草と卵のサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 638.4kcal 蛋白質 27.9g 脂 質 27.9g 炭水化物 77.0g 塩 分 2.2g	やきそば ぎょうざ 中華風春雨サラダ ライチゼリー 中華スープ エネルギー 540.0kcal 蛋白質 23.4g 脂 質 14.0g 炭水化物 88.2g 塩 分 2.9g	豚丼 枝豆と豆腐のふんわり天(蒸し) ささみときゅうりの梅しそ和え オレンジ 味噌汁 エネルギー 660.9kcal 蛋白質 38.8g 脂 質 18.1g 炭水化物 89.3g 塩 分 3.1g	ごはん 豚肉のチーズハーブ焼き1 付け合せ ツナとコーンのマカロニサラダ りんご 漬物 ミネストローネ エネルギー 682.1kcal 蛋白質 31.5g 脂 質 25.8g 炭水化物 87.5g 塩 分 1.6g	ごはん 白身魚のムニエル 付け合せ ささみともやしのサラダ 漬物 ぶどう缶 豚汁 エネルギー 642.6kcal 蛋白質 38.0g 脂 質 18.5g 炭水化物 86.2g 塩 分 2.2g	ごはん 牛肉としめじのプルコギ風 切干大根のサラダ 漬物 中華スープ エネルギー 553.1kcal 蛋白質 22.5g 脂 質 14.2g 炭水化物 91.9g 塩 分 1.0g
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 さばのにんにく照り焼き 付け合せ 蒸し野菜サラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 511.7kcal 蛋白質 23.0g 脂 質 13.2g 炭水化物 61.8g 塩 分 2.2g	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のナムル ふりかけ 春雨中華スープ エネルギー 562.5kcal 蛋白質 25.2g 脂 質 19.4g 炭水化物 77.7g 塩 分 1.0g	ごはん 小松菜とエリンギのシチュー かにかまサラダ(ブロッコリー) ふりかけ 大豆とベーコンのスープ エネルギー 589.4kcal 蛋白質 29.2g 脂 質 13.6g 炭水化物 95.8g 塩 分 1.9g	ごはん 魚のゆず味噌焼き 付け合せ 切干大根のサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 469.4kcal 蛋白質 22.3g 脂 質 3.9g 炭水化物 91.1g 塩 分 2.1g	ごはん 炒り豆腐1 ほうれん草とひじきのサラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 536.0kcal 蛋白質 27.0g 脂 質 12.6g 炭水化物 84.4g 塩 分 2.3g	ごはん 鶏肉の和風あんかけ柚子風味 付け合せ 小松菜ともやしのお浸し 漬物 味噌汁 エネルギー 464.9kcal 蛋白質 23.1g 脂 質 5.9g 炭水化物 82.6g 塩 分 2.6g	ごはん つみれと野菜のゴマ味噌煮 さつまいもの甘煮 漬物 味噌汁 エネルギー 534.1kcal 蛋白質 17.5g 脂 質 8.9g 炭水化物 101.5g 塩 分 2.6g
成分	エネルギー 1,566.3kcal 蛋白質 75.0g 脂 質 29.1g 炭水化物 274.0g 塩 分 6.4g	エネルギー 1,661.0kcal 蛋白質 67.2g 脂 質 59.4g 炭水化物 231.8g 塩 分 5.4g	エネルギー 1,674.8kcal 蛋白質 75.3g 脂 質 41.6g 炭水化物 269.1g 塩 分 6.9g	エネルギー 1,425.7kcal 蛋白質 76.9g 脂 質 38.3g 炭水化物 205.7g 塩 分 6.8g	エネルギー 1,683.6kcal 蛋白質 76.4g 脂 質 45.8g 炭水化物 257.6g 塩 分 5.9g	エネルギー 1,625.1kcal 蛋白質 79.3g 脂 質 39.6g 炭水化物 248.9g 塩 分 6.9g	エネルギー 1,579.2kcal 蛋白質 63.6g 脂 質 31.2g 炭水化物 275.7g 塩 分 4.5g

◎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。