

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18日(日) ～ 26年10月24日(土)

日付	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	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 436.2kcal 蛋白質 14.6g 脂 質 10.6g 炭水化物 74.5g 塩 分 1.6g	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 477.3kcal 蛋白質 13.6g 脂 質 9.9g 炭水化物 85.2g 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 584.6kcal 蛋白質 18.8g 脂 質 17.1g 炭水化物 91.8g 塩 分 2.8g	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 目玉焼き2 納豆 味噌汁 エネルギー 463.4kcal 蛋白質 20.1g 脂 質 11.7g 炭水化物 71.8g 塩 分 1.6g	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 523.5kcal 蛋白質 18.1g 脂 質 15.8g 炭水化物 80.1g 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 474.3kcal 蛋白質 15.7g 脂 質 13.1g 炭水化物 77.6g 塩 分 1.7g
昼食	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ ほうれん草と卵のサラダ 青りんごゼリー きのこのポタージュ エネルギー 616.6kcal 蛋白質 35.3g 脂 質 19.5g 炭水化物 83.6g 塩 分 1.9g	ごはん 肉団子の酢豚風(揚げない 酢豚風) かにかまサラダ(ブロッコリー) マンゴープリン ふりかけ えのきと小松菜のスープ エネルギー 639.7kcal 蛋白質 23.7g 脂 質 19.6g 炭水化物 100.6g 塩 分 2.5g	シーフードカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト 福神漬 えのきともやしのスープ エネルギー 553.1kcal 蛋白質 27.9g 脂 質 8.7g 炭水化物 96.5g 塩 分 2.4g	塩ラーメン 錦糸しゅうまい かんぴょうの中華風サラダ 杏仁豆腐 エネルギー 624.6kcal 蛋白質 34.1g 脂 質 13.5g 炭水化物 101.7g 塩 分 2.5g	焼き鳥丼 ふろふき大根 さつまいもサラダ 栗のムース 味噌汁 エネルギー 726.1kcal 蛋白質 36.0g 脂 質 15.6g 炭水化物 117.2g 塩 分 2.7g	ごはん とんかつ 付け合せ いかと野菜のマリネ ゆずゼリー 味噌けんちん汁 エネルギー 667.3kcal 蛋白質 26.0g 脂 質 19.2g 炭水化物 102.1g 塩 分 2.2g	ごはん 寄せ鍋風 里芋とツナのサラダ ストロベリーゼリー ふりかけ にゅうめん エネルギー 656.0kcal 蛋白質 27.4g 脂 質 14.0g 炭水化物 111.2g 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 ホキのゆず味噌煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物 すまし汁(豆腐・三つ葉) エネルギー 397.2kcal 蛋白質 19.5g 脂 質 4.2g 炭水化物 72.4g 塩 分 2.2g	ごはん 白身魚の和風揚げ煮 ほうれん草ときのこのごま和え 漬物 味噌汁 エネルギー 427.0kcal 蛋白質 19.0g 脂 質 2.5g 炭水化物 86.4g 塩 分 2.1g	ごはん 鶏ひき肉の和風焼き 付け合せ 小松菜のおひたし 漬物 味噌汁 エネルギー 497.2kcal 蛋白質 22.7g 脂 質 14.5g 炭水化物 73.6g 塩 分 2.1g	ごはん あじの南蛮漬け(焼き) 大根サラダ 金時煮豆 味噌汁(ほうれん草・にんじん) エネルギー 477.7kcal 蛋白質 20.5g 脂 質 4.0g 炭水化物 92.8g 塩 分 2.5g	ごはん ブリの照り焼き 付け合せ もやしとささみの和え物 漬物 味噌汁 エネルギー 484.3kcal 蛋白質 23.8g 脂 質 11.8g 炭水化物 75.9g 塩 分 1.9g	ごはん あじのもみじ焼き 付け合せ きのこの白和え 漬物 味噌汁 エネルギー 488.0kcal 蛋白質 25.3g 脂 質 10.9g 炭水化物 77.1g 塩 分 2.1g	ごはん かに玉 ほうれん草とツナのサラダ 漬物 きのこのスープ エネルギー 443.7kcal 蛋白質 18.5g 脂 質 7.7g 炭水化物 78.5g 塩 分 1.5g
成分	エネルギー 1,450.0kcal 蛋白質 69.5g 脂 質 34.3g 炭水化物 230.5g 塩 分 5.8g	エネルギー 1,544.0kcal 蛋白質 56.3g 脂 質 32.0g 炭水化物 272.2g 塩 分 6.5g	エネルギー 1,634.9kcal 蛋白質 69.4g 脂 質 40.3g 炭水化物 261.9g 塩 分 7.3g	エネルギー 1,419.7kcal 蛋白質 69.9g 脂 質 30.7g 炭水化物 231.9g 塩 分 7.2g	エネルギー 1,673.8kcal 蛋白質 79.8g 脂 質 39.1g 炭水化物 265.0g 塩 分 6.2g	エネルギー 1,678.8kcal 蛋白質 69.3g 脂 質 45.9g 炭水化物 259.4g 塩 分 5.8g	エネルギー 1,574.1kcal 蛋白質 61.6g 脂 質 34.9g 炭水化物 267.3g 塩 分 5.0g

◎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。