

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25日(日) ～ 26年10月31日(土)

日付	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	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	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 562.3kcal 蛋白質 28.5g 脂 質 8.5g 炭水化物 104.9g 塩 分 2.2g	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 560.1kcal 蛋白質 16.3g 脂 質 24.6g 炭水化物 76.7g 塩 分 1.3g	パン ウインナー卵巻き えびグラタン ポテトポタージュ エネルギー 299.7kcal 蛋白質 16.6g 脂 質 10.7g 炭水化物 38.2g 塩 分 1.7g	ごはん 照り焼きつくね1 納豆 味噌汁 エネルギー 512.4kcal 蛋白質 20.0g 脂 質 11.7g 炭水化物 84.4g 塩 分 1.9g	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 470.4kcal 蛋白質 17.9g 脂 質 7.3g 炭水化物 86.7g 塩 分 2.0g	ごはん スクランブルエッグ2 肉団子(味付き) 味噌汁(さつま芋・にんじん) エネルギー 496.8kcal 蛋白質 17.2g 脂 質 11.5g 炭水化物 83.4g 塩 分 1.5g
昼食	ごはん ツナとほうれん草のキッシュ 付け合せ ナポリタンサラダ プリン ふりかけ オニオンスープ エネルギー 570.1kcal 蛋白質 24.9g 脂 質 12.2g 炭水化物 96.1g 塩 分 1.8g	あんかけきのこそば 卵焼き さつま芋のシーザーサラダ かぼちゃパバロア エネルギー 551.4kcal 蛋白質 30.1g 脂 質 12.4g 炭水化物 87.2g 塩 分 2.1g	つくね丼 舞茸と豆腐のふんわり蒸し カレーポテトサラダ 柿 味噌汁 エネルギー 456.3kcal 蛋白質 20.5g 脂 質 24.5g 炭水化物 44.7g 塩 分 3.4g	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合せ ブロッコリーと玉ねぎのマリネ オレンジ 漬物 ミネストローネ エネルギー 540.2kcal 蛋白質 26.4g 脂 質 12.0g 炭水化物 84.6g 塩 分 2.0g	ごはん サーモンフライ 付け合せ スパゲティサラダ チョコムース 漬物 味噌汁 エネルギー 598.4kcal 蛋白質 20.4g 脂 質 17.3g 炭水化物 93.4g 塩 分 2.2g	ごはん さつまいもシチュー アスパラときのこのサラダ ナゲット1 みかん缶 ほうれん草と卵のスープ エネルギー 678.5kcal 蛋白質 24.7g 脂 質 20.9g 炭水化物 103.2g 塩 分 3.6g	ごはん 月見ハンバーグ 付け合せ えびとアボカドのサラダ プリン ココロスープ エネルギー 687.1kcal 蛋白質 35.0g 脂 質 23.0g 炭水化物 92.0g 塩 分 2.6g
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 れんこんの油淋鶏炒め 小松菜のナムル 漬物 白菜のスープ エネルギー 439.1kcal 蛋白質 16.6g 脂 質 8.1g 炭水化物 77.6g 塩 分 1.4g	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のピーナッツ和え 漬物 味噌汁 エネルギー 491.0kcal 蛋白質 22.4g 脂 質 10.2g 炭水化物 82.3g 塩 分 1.9g	ごはん さんまの生姜煮 付け合せ いんげんのごま味噌和え 漬物 味噌汁 エネルギー 490.1kcal 蛋白質 18.7g 脂 質 14.2g 炭水化物 75.2g 塩 分 1.9g	ごはん 牛肉とチンゲン菜のチャプチェ もやしとハムの和え物 漬物 中華スープ エネルギー 463.2kcal 蛋白質 18.9g 脂 質 9.2g 炭水化物 79.6g 塩 分 2.0g	ごはん とろろ湯豆腐 菜の花とツナの和え物 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 482.4kcal 蛋白質 19.5g 脂 質 10.2g 炭水化物 81.7g 塩 分 1.9g	ごはん ホキのゆず味噌煮 付け合せ ブロッコリーとひじきのポン酢和え 金時煮豆 すまし汁(里芋、こねぎ) エネルギー 460.5kcal 蛋白質 21.0g 脂 質 2.3g 炭水化物 92.8g 塩 分 1.9g	ごはん ぶりのにんにく照り焼き 付け合せ 大根とさつま揚げ煮 漬物 味噌汁 エネルギー 505.9kcal 蛋白質 23.5g 脂 質 13.1g 炭水化物 78.4g 塩 分 2.4g
成分	エネルギー 1,481.9kcal 蛋白質 53.7g 脂 質 32.9g 炭水化物 254.2g 塩 分 5.3g	エネルギー 1,604.7kcal 蛋白質 80.9g 脂 質 31.1g 炭水化物 274.3g 塩 分 6.2g	エネルギー 1,506.5kcal 蛋白質 55.5g 脂 質 63.4g 炭水化物 196.6g 塩 分 6.6g	エネルギー 1,303.1kcal 蛋白質 63.9g 脂 質 31.9g 炭水化物 202.4g 塩 分 5.7g	エネルギー 1,593.3kcal 蛋白質 59.9g 脂 質 39.2g 炭水化物 259.5g 塩 分 6.1g	エネルギー 1,609.4kcal 蛋白質 63.7g 脂 質 30.5g 炭水化物 282.7g 塩 分 7.6g	エネルギー 1,689.8kcal 蛋白質 75.6g 脂 質 47.5g 炭水化物 253.8g 塩 分 6.5g

◎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。