

週間献立表

		平成25年08月26日(月)	平成25年08月27日(火)	平成25年08月28日(水)	平成25年08月29日(木)	平成25年08月30日(金)	平成25年08月31日(土)	平成25年09月01日(日)						
朝	麦ご飯		黒糖パン	麦ご飯	ロールパン	麦ご飯	レーズンパン	食パン						
	厚焼きたまご		ハムサラダ	さばのケチャップ煮	かにかまサラダ	納豆	オムレツ	ポイルウインナー						
	小松菜と竹の子の白和え		コンソメスープ	切干大根の煮物	トマトコンソメスープ	ほうれん草ベーコンソテー	コンソメスープ	コンソメスープ						
	漬物	351	牛乳	354	のり佃	291	牛乳	380	牛乳	522				
女性小盛	423	472	363	513	396	かにかま	357	498	601					
女性普通	601	589	541	631	535	味噌椀	615	696						
男性普通														
10時食	牛乳	141	ジョア	43	牛乳	141	コーヒー牛乳	70	牛乳	141	みかんジュース	47	ヤクルト	47
昼	ハヤシライス		☆京都郷土食☆	ぶっかけ麺	青しそご飯	ご飯	牛丼	ご飯						
	サラダ		ちりめん山椒御飯	肉団子のケチャップかけ	揚げ出し豆腐	ハンバーグ	豆腐のサラダ	まぐろカツ						
	ぶどう		たちうおの西京焼き	コーヒーゼリー	おくらとめかぶの和え物	マカロニサラダ	ヨーグルト(いちご)	ごぼうサラダ						
			高野豆腐と野菜の炊いたん		フルーツ(オレンジ)	レモンゼリー	味噌椀	黄桃						
女性小盛	458	542	576	433	お吸物	545	520	478						
女性普通	530	636	671	505	味噌汁	617	592	550						
男性普通	708	792	766	683		795	770	728						
15時食	クリームパン	134	サッポロポテト	49	ドーナツ	173	どらやき	104	メロンパン	121	カップケーキ	107	黒糖まんじゅう	92
夕	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	☆お誕生日会☆	ご飯	ご飯						
	さばの照焼き		大根とウインナーの和風煮物	さわらのにんにく風味	豚と野菜の和え物	お赤飯	赤魚の味噌マヨ焼き	肉野菜炒め						
	じゃが芋の煮物		ほうれん草のごま和え	小松菜の和え物	うす揚げの卵とじ	天ぷら	凍り豆腐の煮物	かぼちゃのバター煮						
	味噌椀		味噌椀	味噌椀	味噌椀	トマトサラダ	味噌椀	バナナ						
女性小盛	489	429	392	446	キャラメルプリン	711	399	499						
女性普通	561	501	464	518	そうめん汁	771	471	571						
男性普通	739	679	642	696		918	649	749						
エネルギー	1789 kcal	エネルギー	1701 kcal	エネルギー	1809 kcal	エネルギー	1710 kcal	エネルギー	2007 kcal	エネルギー	1715 kcal	エネルギー	1861 kcal	
蛋白質	66.9 g	蛋白質	61.1 g	蛋白質	72.1 g	蛋白質	72.4 g	蛋白質	61.0 g	蛋白質	66.7 g	蛋白質	66.8 g	
脂質	51.8 g	脂質	48.9 g	脂質	54.0 g	脂質	49.3 g	脂質	56.6 g	脂質	48.6 g	脂質	60.4 g	
カルシウム	566 mg	カルシウム	742 mg	カルシウム	473 mg	カルシウム	803 mg	カルシウム	507 mg	カルシウム	680 mg	カルシウム	500 mg	
レチノール	179 μg	レチノール	114 μg	レチノール	121 μg	レチノール	164 μg	レチノール	218 μg	レチノール	207 μg	レチノール	180 μg	
レチン当量	752 μg	レチン当量	644 μg	レチン当量	523 μg	レチン当量	627 μg	レチン当量	580 μg	レチン当量	462 μg	レチン当量	390 μg	
コレステロール	349 mg	コレステロール	121 mg	コレステロール	184 mg	コレステロール	272 mg	コレステロール	204 mg	コレステロール	281 mg	コレステロール	111 mg	
食塩	11.8 g	食塩	9.9 g	食塩	9.9 g	食塩	10.4 g	食塩	10.7 g	食塩	11.4 g	食塩	9.9 g	

女性小盛
女性普通
男性普通

1,573
1,789
2,323

1,417
1,701
2,152

1,619
1,858
2,309

1,449
1,710
2,184

1,803
2,007
2,510

1,453
1,715
2,188

1,638
1,861
2,312

おめでとうございます