

「刻み食」 週間献立表

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 115kcal 6.7g 2.8g 15.4g 661mg 1.7g	フルセット 274kcal 10.4g 3.5g 48.4g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 142kcal 6.5g 7.2g 14.5g 665mg 1.7g	フルセット 301kcal 10.2g 7.9g 47.5g 1105mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 167kcal 11.6g 6.7g 14.7g 682mg 1.7g	フルセット 326kcal 15.3g 7.4g 47.7g 1122mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 89kcal 2.7g 1.8g 15.3g 438mg 1.1g	フルセット 248kcal 6.4g 2.5g 48.3g 878mg 2.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 135kcal 5.7g 7.6g 12.0g 752mg 1.9g	フルセット 294kcal 9.4g 8.3g 45.0g 1192mg 3.0g
	★全粥240g ハッシュドポークのルー 肉入りうの花 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦落 麦	★全粥240g かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 13.0g 11.0g 21.2g 973mg 2.5g	フルセット 390kcal 16.7g 11.7g 54.2g 1413mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 224kcal 10.7g 12.1g 18.8g 982mg 2.5g	フルセット 383kcal 14.4g 12.8g 51.8g 1422mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 204kcal 9.4g 10.1g 19.1g 632mg 1.6g	フルセット 363kcal 13.1g 10.8g 52.1g 1072mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 282kcal 19.4g 15.5g 14.9g 850mg 2.2g	フルセット 441kcal 23.1g 16.2g 47.9g 1290mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 9.1g 7.6g 26.6g 912mg 2.3g	フルセット 370kcal 12.8g 8.3g 59.6g 1352mg 3.4g
	★全粥240g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのひりマヨ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャブチェ おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 328kcal 17.1g 19.9g 16.3g 637mg 1.6g	フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 295kcal 10.9g 14.2g 27.3g 888mg 2.3g	フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 272kcal 12.4g 17.6g 14.6g 798mg 2.0g	フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 280kcal 15.5g 17.0g 15.3g 692mg 1.8g	フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 12.6g 12.7g 18.8g 761mg 1.9g	フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g
	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 674kcal 36.8g 33.7g 52.9g 2271mg 5.8g	フルセット 1151kcal 47.9g 35.8g 151.9g 3591mg 9.1g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 661kcal 28.1g 33.5g 60.6g 2535mg 6.5g	フルセット 1138kcal 39.2g 35.6g 159.6g 3855mg 9.8g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 643kcal 33.4g 34.4g 48.4g 2112mg 5.3g	フルセット 1120kcal 44.5g 36.5g 147.4g 3432mg 8.7g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 651kcal 37.6g 34.3g 45.5g 1980mg 5.1g	フルセット 1128kcal 48.7g 36.4g 144.5g 3300mg 8.4g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 584kcal 27.4g 27.9g 57.4g 2425mg 6.1g	フルセット 1061kcal 38.5g 30.0g 156.4g 3745mg 9.5g
合 計	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 674kcal 36.8g 33.7g 52.9g 2271mg 5.8g	フルセット 1151kcal 47.9g 35.8g 151.9g 3591mg 9.1g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 661kcal 28.1g 33.5g 60.6g 2535mg 6.5g	フルセット 1138kcal 39.2g 35.6g 159.6g 3855mg 9.8g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 643kcal 33.4g 34.4g 48.4g 2112mg 5.3g	フルセット 1120kcal 44.5g 36.5g 147.4g 3432mg 8.7g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 651kcal 37.6g 34.3g 45.5g 1980mg 5.1g	フルセット 1128kcal 48.7g 36.4g 144.5g 3300mg 8.4g	★全粥240g エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 584kcal 27.4g 27.9g 57.4g 2425mg 6.1g	フルセット 1061kcal 38.5g 30.0g 156.4g 3745mg 9.5g