

メニュー表 (7日間)

2008年03月01日(土) ~ 2008年03月07日(金) 常食A

	朝食	昼食	夕食
03月01日(土)	御飯 タマゴとワカメの味噌汁 オクラ納豆 金平ごぼう きゅうりぬか漬け 牛乳	御飯 酢豚 I もやしナムル 果物 (バナナ)	御飯 かじき照り焼き キャベツピーナッツ和え
エネルギー 2,021 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 48.3 g 炭水化物 315.4 g カルシウム 487 mg 鉄 6.3 mg	エネルギー 696 kcal 炭水化物 110.6 g 蛋白質 23.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 335 mg 鉄 2.8 mg	エネルギー 834 kcal 炭水化物 120.9 g 蛋白質 22.7 g 脂質 27.8 g カルシウム 93 mg 鉄 2.3 mg	エネルギー 491 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 24.5 g 脂質 4.4 g カルシウム 59 mg 鉄 1.2 mg
03月02日(日)	御飯 ジャガイモと油揚げの味噌汁 あじの塩焼き ほうれんそうゆずしめじ 牛乳	御飯 豚肉焼き肉風 フレンチサラダ 京菜からし和え	御飯 芙蓉蟹 はるさめ中華風炒め だいこんべっこう煮
エネルギー 2,021 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 54.9 g 炭水化物 288.9 g カルシウム 633 mg 鉄 8.4 mg	エネルギー 662 kcal 炭水化物 94.9 g 蛋白質 28.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 321 mg 鉄 3.0 mg	エネルギー 693 kcal 炭水化物 93.7 g 蛋白質 26.8 g 脂質 21.6 g カルシウム 205 mg 鉄 2.8 mg	エネルギー 666 kcal 炭水化物 100.3 g 蛋白質 21.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 107 mg 鉄 2.6 mg
03月03日(月)	御飯 かき玉汁 鶏ひき肉だんご入り煮つけ盛り合わせ いんげんの和え物 牛乳	御飯 生さけムニエルグリーンソース トマトサラダ 果物 (オレンジ)	御飯 生揚げみそ炒め じゃがいも山海煮つけ 小松菜わさびしょうゆかけ
エネルギー 2,017 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 51.7 g 炭水化物 299.5 g カルシウム 727 mg 鉄 8.1 mg	エネルギー 705 kcal 炭水化物 105.9 g 蛋白質 29.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 324 mg 鉄 2.4 mg	エネルギー 636 kcal 炭水化物 92.3 g 蛋白質 23.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 62 mg 鉄 1.0 mg	エネルギー 676 kcal 炭水化物 101.3 g 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 341 mg 鉄 4.7 mg
03月04日(火)	御飯 大根の味噌汁 ぎんだら西京づけ焼き 高野豆腐含め煮 牛乳	御飯 卵とはるさめ炒めもの さやいんげん炒め さといもけんちん煮 果物 (キウイ)	御飯 牛肉和風ステーキ グリーンサラダ なす酢しょうゆかけ
エネルギー 2,007 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 54.7 g 炭水化物 296.9 g カルシウム 511 mg 鉄 6.9 mg	エネルギー 648 kcal 炭水化物 102.7 g 蛋白質 28.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 340 mg 鉄 1.9 mg	エネルギー 732 kcal 炭水化物 110.1 g 蛋白質 22.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 123 mg 鉄 3.0 mg	エネルギー 627 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 18.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 48 mg 鉄 2.0 mg
03月05日(水)	御飯 和風巣ごもり卵 グリーンアスパラガスの炒め煮 牛乳	御飯 豚肉和風ステーキ ブロッコリーサラダ たまねぎみどり酢かけ	御飯 えびのレモン塩炒め 凉拌白菜 ごま豆腐
エネルギー 1,999 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 49.8 g 炭水化物 308.3 g カルシウム 736 mg 鉄 8.2 mg	エネルギー 703 kcal 炭水化物 102.3 g 蛋白質 21.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 318 mg 鉄 2.2 mg	エネルギー 532 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 22.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 78 mg 鉄 1.8 mg	エネルギー 764 kcal 炭水化物 117.0 g 蛋白質 23.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 340 mg 鉄 4.2 mg
03月06日(木)	御飯 豚汁 豆腐五目煮 じゃがいもと野菜ソテー	御飯 赤魚竜田揚げ たまねぎみどり酢かけ 牛乳	御飯 鶏肉吉野焼き 温泉卵しょうがあん ほうれんそうおひたし切りごまかけ
エネルギー 2,001 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 58.9 g 炭水化物 273.1 g カルシウム 537 mg 鉄 8.6 mg	エネルギー 620 kcal 炭水化物 99.1 g 蛋白質 25.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 179 mg 鉄 3.2 mg	エネルギー 726 kcal 炭水化物 89.9 g 蛋白質 30.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 281 mg 鉄 1.8 mg	エネルギー 655 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 25.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 77 mg 鉄 3.6 mg
03月07日(金)	御飯 キャベツの味噌汁 ツナ入りオムレツ はるさめ酢のもの	御飯 あさりしょうゆ焼き 豆腐南禅寺蒸し 牛乳	御飯 かき玉汁 ハムロールコロッケ チンゲンツァイクリーム煮
エネルギー 2,022 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 66.4 g 炭水化物 278.0 g カルシウム 676 mg 鉄 10.3 mg	エネルギー 614 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 18.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 103 mg 鉄 2.9 mg	エネルギー 601 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 23.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 392 mg 鉄 4.0 mg	エネルギー 807 kcal 炭水化物 108.5 g 蛋白質 21.0 g 脂質 30.0 g カルシウム 181 mg 鉄 3.4 mg