

献立表

[宅配]

<常食>

(2020年 4月 1日～2020年 4月 7日)

	4月 1日 (水)	4月 2日 (木)	4月 3日 (金)	4月 4日 (土)	4月 5日 (日)	4月 6日 (月)	4月 7日 (火)
昼 食	米飯180g 肉コロッケ 付け合せ 牛蒡サラダ ナスのくずそぼろ生姜煮 たらこスパ 漬物 フルーツ	米飯180g 鮭の磯塩焼き 付け合せ きゅうりツナポン和え 浅漬け 辛子風味 里芋めんつゆ煮 漬物 フルーツ	米飯180g 八宝菜 華風和え 青梗菜けんちん煮 金平牛蒡 漬物 フルーツ	米飯180g さごしネギ味噌煮 付け合せ もやし柚子味噌和え キャベツ磯煮 そぼろひじき炒め 漬物 フルーツ	米飯180g 豚肉のキムチ煮 ほうれん草白和え ナスの桜えび炒め ビーフンソテー 漬物 フルーツ	米飯180g サンマのネギ蒲焼 付け合せ もやし辛子たけ和え 切干の沢煮 人参シリシリ 漬物 フルーツ	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ キャベツフレンチツナ和え 卵豆腐 ほうれん草洋風ソテー 漬物 フルーツ
	エネルギー - 594kcal 蛋白質 13.7g 脂質 16.2g 食塩 1.5g 鉄 1.4mg 炭水 95.8g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.6g 食塩 2.0g 鉄 1.9mg 炭水 81.8g	エネルギー - 631kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.7g 食塩 1.8g 鉄 2.5mg 炭水 93.8g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.8g 食塩 2.2g 鉄 2.0mg 炭水 80.5g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.3g 食塩 2.7g 鉄 1.9mg 炭水 86.3g	エネルギー - 656kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24.3g 食塩 2.3g 鉄 2.4mg 炭水 79.6g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.5g 食塩 2.7g 鉄 2.8mg 炭水 78.5g
	夕 食	米飯180g カレイのネギ生姜煮 付け合せ 大根の味噌和え オクラじゃこ香味和え ほうれん草オイスター炒め 漬物 フルーツ	米飯180g 鶏肉の柳川風 キャベツ青じそ和え 切昆布煮 もやしおかかソース炒め 漬物 フルーツ	炊込みご飯 あぶ玉煮 ナス梅しらす和え オクラ生姜和え もやし塩たらこ炒め 漬物 フルーツ	米飯180g ビーフストロガノフ 大根の鮭和え ツナポテサラダ 小松菜スープ煮 漬物 フルーツ	米飯180g エビフライ タルタルソー 付け合せ 白菜マリネ風 オクラ香味和え マカロニトマト煮 漬物 フルーツ	米飯180g 鶏ちゃん 焼きなす きゅうりゴマゆかり和え 竹の子なると煮 漬物 フルーツ
エネルギー - 456kcal 蛋白質 24.0g 脂質 4.4g 食塩 2.5g 鉄 1.9mg 炭水 77.6g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.2g 食塩 2.1g 鉄 3.0mg 炭水 82.9g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.2g 食塩 2.4g 鉄 2.9mg 炭水 76.8g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.2g 食塩 3.0g 鉄 2.3mg 炭水 84.2g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 13.8g 脂質 19.2g 食塩 1.9g 鉄 2.2mg 炭水 80.8g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.7g 食塩 1.7g 鉄 1.9mg 炭水 80.9g	エネルギー - 606kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.4g 食塩 2.5g 鉄 2.4mg 炭水 83.5g	
合 計	エネルギー -1050kcal 蛋白質 37.7g 脂質 20.6g 食塩 4.0g 鉄 3.3mg 炭水 173.4g	エネルギー -1045kcal 蛋白質 43.7g 脂質 20.8g 食塩 4.1g 鉄 4.9mg 炭水 164.7g	エネルギー -1194kcal 蛋白質 48.6g 脂質 31.9g 食塩 4.2g 鉄 5.4mg 炭水 170.6g	エネルギー -1071kcal 蛋白質 44.9g 脂質 23.0g 食塩 5.2g 鉄 4.3mg 炭水 164.7g	エネルギー -1132kcal 蛋白質 38.0g 脂質 31.5g 食塩 4.6g 鉄 4.1mg 炭水 167.1g	エネルギー -1164kcal 蛋白質 42.5g 脂質 35.0g 食塩 4.0g 鉄 4.3mg 炭水 160.5g	エネルギー -1141kcal 蛋白質 45.8g 脂質 30.9g 食塩 5.2g 鉄 5.2mg 炭水 162.0g