

現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



献立表



	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	御飯 じゃが芋と人参の煮物 納豆 黄桃缶 牛乳	生姜粥 はんぺん炒め煮 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁（ほうれん草） 洋梨缶	御飯 炒り卵の花 春菊としらすのお浸し 白桃缶 牛乳	御飯 里芋の煮っころがし ゆでなすのサラダ 味噌汁（大根） みかん缶	御飯 キャベツと揚げの煮浸し 菜花の辛子和え 味噌汁（たまねぎ） パイ缶	梅美御飯 小松菜と高野豆腐の炒め煮 アスパラとハムのサラダ フルーツカクテル缶 牛乳	麦御飯 白菜とじゃこの炒め煮 3色とろろ りんご缶 牛乳
昼食	わかめごはん カレイのおろしかけ オクラ和風サラダ ゆず香り汁 バナナ	御飯 えび玉甘酢あんかけ カラフルサラダ（ブロッコリー・ミックスベジタブル） パイ缶 牛乳	豚丼 いんげんとコーンのサラダ 赤だし（豆腐） フルーツカクテル缶	バターロール チーズハンバーグ マカロニサラダ りんご缶 ジョア	カレーうどん 昆布豆 ブロッコリーポン酢 洋梨缶	御飯 揚げ出し豆腐 いんげんとチキンのサラダ 金時豆 黄桃缶	食パン ポテトグラタン ほうれん草と海老のサラダ カレー風味オニオンスープ マンゴー
夕食	御飯 豚肉生姜焼き風 カリフラワーのサラダ 青梗菜の炒め煮 練梅	御飯 茸と鶏の和風ソテー かぶの土佐煮 蓮根たらこマヨネーズ和え ゆずみそ	御飯 メルルーサのマリネ アスパラソテー もやしとカニの中華サラダ 高菜漬け	御飯 春雨と卵のさっぱり炒め えびと冬瓜のスープ煮 カリフラワーの中華和え のり佃煮	御飯 さば味噌煮 かぶのゆかり和え 赤じその実漬 牛乳	御飯 薩摩芋と鶏肉の煮物 きのこのサラダ 梅昆布汁 べったら漬け	御飯 なめたま焼き かぶの中華風煮 トマトともやしのさっぱり和え さけふりかけ
3時	ウエハース	季節のまんじゅう（花の風）	プリン	ミルクレープ（いちご）	フルーツ杏仁豆腐	かっぱえびせん	青りんごゼリー
栄養価	エネルギー 1643kcal 蛋白質 64.4g 脂質 34g 炭水化物 261.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 57.1g 脂質 39.1g 炭水化物 257.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 63.6g 脂質 37.2g 炭水化物 255.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 60.2g 脂質 43.4g 炭水化物 245.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 57.7g 脂質 42.6g 炭水化物 245.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 56.1g 脂質 32.8g 炭水化物 271.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1645kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.1g 炭水化物 254.3g 食塩 6.9g

