

現 場：浮間舟渡園  
献立種類：常食



## 献立表

	日 30	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食	かおり御飯 鶏肉とさつま芋の煮物 ブロッコリーとカニのサラダ 黄桃缶 牛乳 	御飯 さんまの生姜煮 アスパラサラダ 味噌汁（冬瓜） 洋梨缶 	御飯 はんぺん炒め煮 納豆 りんご缶 牛乳 	生姜粥 魚河岸揚げ煮 スライスオニオン花鰹 味噌汁（たまねぎ） 白桃缶 	御飯 ふわふわエッグ 白菜の生姜和え パイン缶 ヨーグルト 	御飯 厚揚げと野菜の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え みかん缶 牛乳 	御飯 高野豆腐炒め煮 カリフラワーのマヨ醤油和え 味噌汁（わかめ） フルーツカクテル缶 
昼食	御飯 海鮮豆腐旨煮 胡瓜と蒟蒻の酢の物 味噌汁（春菊） パイン缶 	クリームパン ハヤシシチュー ほうれん草とコーンのサラダ みかん缶 牛乳 	きつねうどん 洋野菜の吉野煮 ツナサラダ ホイッププリン 	御飯 擬製豆腐 ごぼうサラダ バナナ 牛乳 	食パン 若鶏の香草パン粉焼き アスパラとコーンのサラダ クラムチャウダー 黄桃缶 	赤飯 鮭の照り焼き 春菊の磯和え 味噌汁（かぶ） 洋梨缶 	梅美御飯 タンドリーチキン セロリとツナのサラダ りんごのコンポート 牛乳 
夕食	御飯 ホッケの西京焼き 茄子のゴマ醤油和え 小松菜の炒め煮 鯛みそ 	御飯 春雨と卵のさっぱり炒め もやしの中華サラダ 里芋の中華風煮 赤じその実漬 	御飯 メルルーサの磯香りバター焼き さつま芋と南瓜のサラダ 味噌汁（花麩） かつば漬け 	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 青梗菜のサラダ 冬瓜の煮物 たくあん漬け 	御飯 赤魚の揚げ浸し オクラサラダ 味噌汁（里芋） ゆずみそ 	御飯 親子煮 かぼちゃのそぼろあんかけ きのこポン酢 茄子の漬け物 	御飯 水餃子スープ煮 ピーマンの中華和え 蓮根こんにゃく煮 練梅 
3時	水羊羹	ぼたぼた焼き	ビスコ	抹茶ケーキ	杏仁豆腐	コーヒーゼリー	黒糖プリン
栄養価	エネルギー 1505kcal 蛋白質 56.2g 脂質 31.1g 炭水化物 234.5g 食塩 5.5g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 52.1g 脂質 43.6g 炭水化物 224.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.1g 炭水化物 224.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 51.8g 脂質 41.8g 炭水化物 226.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.7g 炭水化物 226.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.9g 炭水化物 231.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 51.6g 脂質 35.4g 炭水化物 231.5g 食塩 6.4g