

週間食事メニュー例

月曜日

Breakfast 朝食

A ごはん 味噌汁
 鶏肉と青菜の炒め物
 わかめのサラダ
 ふりかけ 野菜ミックスシユース
 エネルギー 408 kcal
 たんぱく質 13.4 g
 総脂質 4.5 g
 食塩 3.1 g

B ぶどうパン
 コンソメスープ
 鶏肉と青菜の炒め物
 わかめのサラダ
 野菜ミックスシユース
 エネルギー 328 kcal
 たんぱく質 12.2 g
 総脂質 5 g
 食塩 3.3 g

Lunch 昼食

A ごはん 味噌汁
 焼きぶりのおろしだれ
 なすの煮物 デザート
 キャベツの辛子和え
 エネルギー 561 kcal
 たんぱく質 25.2 g
 総脂質 15.7 g
 食塩 2.6 g

B ごはん 味噌汁
 ひき肉と春雨の炒め物
 なすの煮物
 キャベツの辛子和え
 デザート
 エネルギー 542 kcal
 たんぱく質 17.6 g
 総脂質 8.1 g
 食塩 3.7 g

Dinner 夕食

A ごはん 味噌汁
 豚肉のトマトソース
 炊き合わせ
 フレッシュサラダ
 エネルギー 653 kcal
 たんぱく質 24 g
 総脂質 24.9 g
 食塩 2.9 g

B ごはん 味噌汁
 豆腐ステーキ
 炊き合わせ
 フレッシュサラダ
 エネルギー 637 kcal
 たんぱく質 22.8 g
 総脂質 23.4 g
 食塩 2.9 g

火曜日

Breakfast 朝食

A ごはん 味噌汁
 がんもの煮物
 キャベツの袖サラダ
 のり佃煮 牛乳
 エネルギー 485 kcal
 たんぱく質 19.1 g
 総脂質 12.1 g
 食塩 3 g

B 食パン
 ポトフ
 キャベツの袖サラダ
 フルーツ
 牛乳
 エネルギー 473 kcal
 たんぱく質 16.1 g
 総脂質 16.8 g
 食塩 2.8 g

Lunch 昼食

A チキンカレー
 コンソメスープ
 イタリアンサラダ
 福神漬け デザート
 エネルギー 718 kcal
 たんぱく質 20 g
 総脂質 22.1 g
 食塩 4.8 g

B ごはん コンソメスープ
 豆腐ハンバーグ
 じゃが煮
 イタリアンサラダ
 デザート
 エネルギー 762 kcal
 たんぱく質 29.7 g
 総脂質 23.4 g
 食塩 3.3 g

Dinner 夕食

A ごはん すまし汁
 黒むつの西京焼き
 大根の煮物
 卵豆腐
 エネルギー 522 kcal
 たんぱく質 22.1 g
 総脂質 13.8 g
 食塩 2.7 g

B ごはん すまし汁
 メンチカツ
 大根の煮物
 卵豆腐
 エネルギー 518 kcal
 たんぱく質 15.9 g
 総脂質 12.2 g
 食塩 3.1 g

水曜日

Breakfast 朝食

A ぶどうパン 乳酸菌飲料
 コーンスープ
 ツナソテー
 マカロニサラダ
 エネルギー 482 kcal
 たんぱく質 15.1 g
 総脂質 20 g
 食塩 2.5 g

B ごはん 味噌汁
 ツナソテー
 マカロニサラダ
 フルーツ
 乳酸菌飲料
 エネルギー 478 kcal
 たんぱく質 14.8 g
 総脂質 10.5 g
 食塩 3 g

Lunch 昼食

A ごはん 味噌汁
 赤魚のかぶら蒸し
 ふきの煮物 デザート
 もやしの三色和え
 エネルギー 488 kcal
 たんぱく質 24.5 g
 総脂質 4.7 g
 食塩 2.8 g

B ごはん 味噌汁
 千草焼き
 ふきの煮物
 もやしの三色和え
 デザート
 エネルギー 465 kcal
 たんぱく質 16.6 g
 総脂質 7.7 g
 食塩 2.9 g

Dinner 夕食

A ごはん 味噌汁
 揚げ鶏の香味ソース
 さつま芋のレモン煮
 オクラのサラダ
 エネルギー 620 kcal
 たんぱく質 27.2 g
 総脂質 14.2 g
 食塩 3 g

B ごはん 味噌汁
 鱈の袖焼
 さつま芋のレモン煮
 オクラのサラダ
 エネルギー 562 kcal
 たんぱく質 25.5 g
 総脂質 10.8 g
 食塩 2.5 g

木曜日

Breakfast 朝食

A ごはん 味噌汁
 鮭の塩焼き
 いんげんのサラダ
 梅干 ジュース
 エネルギー 481 kcal
 たんぱく質 22.8 g
 総脂質 8.9 g
 食塩 4 g

B ロールパン
 コンソメスープ
 肉団子のトマト煮
 いんげんのサラダ
 ジュース
 エネルギー 455 kcal
 たんぱく質 15.1 g
 総脂質 15.6 g
 食塩 3.4 g

Lunch 昼食

A ごはん 味噌汁
 焼肉 デザート
 こんにゃくの炒め煮
 アスパラのサウザン和え
 エネルギー 656 kcal
 たんぱく質 24.5 g
 総脂質 21.1 g
 食塩 3.2 g

B ごはん 味噌汁
 ぶりの照り焼き
 こんにゃくの炒め煮
 アスパラのサウザン和え
 デザート
 エネルギー 666 kcal
 たんぱく質 27.5 g
 総脂質 22.8 g
 食塩 3.3 g

Dinner 夕食

A ごはん 中華スープ
 かに玉
 青梗菜の炒め物
 春雨の和え物
 冷奴
 エネルギー 512 kcal
 たんぱく質 20 g
 総脂質 13.2 g
 食塩 3.7 g

B ごはん 中華スープ
 鶏肉のカレームニエル
 青梗菜の炒め物
 春雨の和え物
 エネルギー 515 kcal
 たんぱく質 24.5 g
 総脂質 12.1 g
 食塩 2.4 g

金曜日

Breakfast 朝食

A ごはん 味噌汁
 納豆
 鶏肉と小松菜の煮浸し
 漬物 ヨーグルト
 エネルギー 475 kcal
 たんぱく質 25.3 g
 総脂質 5.8 g
 食塩 3.1 g

B 食パン
 中華スープ
 鶏肉と小松菜の炒め物
 海草サラダ
 ヨーグルト
 エネルギー 332 kcal
 たんぱく質 18.1 g
 総脂質 4.1 g
 食塩 2.3 g

Lunch 昼食

A 味噌ラーメン
 焼き餃子
 ブロッコリーサラダ
 デザート
 エネルギー 560 kcal
 たんぱく質 19.8 g
 総脂質 16.7 g
 食塩 11.5 g

B ビビンバ風丼
 味噌汁
 焼き餃子
 ブロッコリーサラダ
 デザート
 エネルギー 516 kcal
 たんぱく質 21.3 g
 総脂質 12.3 g
 食塩 2.8 g

Dinner 夕食

A ごはん 味噌汁
 鱈のしそ風味焼き
 南瓜のいとこ煮
 冷奴
 エネルギー 506 kcal
 たんぱく質 25.9 g
 総脂質 7.3 g
 食塩 3 g

B ごはん 味噌汁
 豚肉の梅蒸し
 南瓜のいとこ煮
 冷奴
 エネルギー 547 kcal
 たんぱく質 21.2 g
 総脂質 14.1 g
 食塩 3.1 g

土曜日

Breakfast 朝食

A あんぱんとロールパン
 コンソメスープ
 ウィナーソテー
 グリーンサラダ 牛乳
 エネルギー 533 kcal
 たんぱく質 16.8 g
 総脂質 27.3 g
 食塩 3.4 g

B ごはん 味噌汁
 ウィナーソテー
 グリーンサラダ
 ふりかけ
 牛乳
 エネルギー 575 kcal
 たんぱく質 16.8 g
 総脂質 22.8 g
 食塩 3.8 g

Lunch 昼食

A ごはん 味噌汁
 フライ盛り合わせ
 かぶの煮物
 青菜の和え物 デザート
 エネルギー 527 kcal
 たんぱく質 21.6 g
 総脂質 12.8 g
 食塩 3.6 g

B ごはん 味噌汁
 豆腐のマヨネーズ焼き
 かぶの煮物
 青菜の和え物
 デザート
 エネルギー 567 kcal
 たんぱく質 18.9 g
 総脂質 17.9 g
 食塩 3.6 g

Dinner 夕食

A ごはん 味噌汁
 鶏肉の山椒焼き
 きんぴらにんじん
 白菜のおかか和え
 とろろ芋
 エネルギー 528 kcal
 たんぱく質 28.7 g
 総脂質 10.3 g
 食塩 3.5 g

B ごはん 味噌汁
 ぼっかけの塩焼き
 ちくわの炒り煮
 とろろ芋
 エネルギー 496 kcal
 たんぱく質 27.5 g
 総脂質 7.7 g
 食塩 3 g

日曜日

Breakfast 朝食

A ごはん 味噌汁
 野菜茶巾の煮物
 玉葱としらすのサラダ
 煮豆 飲むヨーグルト
 エネルギー 489 kcal
 たんぱく質 17.6 g
 総脂質 5.2 g
 食塩 2.9 g

B 食パン
 中華スープ
 ハムエッグ
 玉葱としらすのサラダ
 飲むヨーグルト
 エネルギー 456 kcal
 たんぱく質 20.7 g
 総脂質 16 g
 食塩 3 g

Lunch 昼食

A ごはん 味噌汁
 肉豆腐
 ツナのサラダ
 漬物 大学いも
 エネルギー 703 kcal
 たんぱく質 27.8 g
 総脂質 22.2 g
 食塩 2.7 g

B ごはん 味噌汁
 いかの中華炒め
 ツナのサラダ
 漬物 大学いも
 エネルギー 577 kcal
 たんぱく質 21.4 g
 総脂質 14.5 g
 食塩 3.2 g

Dinner 夕食

A ごはん 味噌汁
 蒸し赤魚の柚子あん
 きんぴらにんじん
 白菜のおかか和え
 エネルギー 454 kcal
 たんぱく質 22.6 g
 総脂質 7.7 g
 食塩 3.3 g

B ごはん 味噌汁
 ガーリックチキンソテー
 きんぴらにんじん
 白菜のおかか和え
 エネルギー 486 kcal
 たんぱく質 24.8 g
 総脂質 11 g
 食塩 2.9 g