



いたくら桜園

週間献立表



おやつ欄の☆はソフト食・ペースト食

	9月 28日月曜日	9月 29日火曜日	9月30日水曜日	10月1日木曜日	10月2日金曜日	10月3日土曜日	10月4日日曜日
朝食 8:00~	ごはん みそ汁 彩り野菜の玉子焼き アスパラのおかか煮 漬物	ごはん みそ汁 ハムと卵の中華炒め ブロッコリーのツナ和え 漬物	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き とろろいも 漬物	ごはん みそ汁 車麩の卵とし煮 くるみ豆腐 梅干し	ごはん みそ汁 鰯の蒲焼き 里芋の煮付け 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め 麩の煮浸し ふりかけ	ごはん みそ汁 がんもと芋の炒め煮 納豆 (納豆禁)ポテトサラダ 海苔佃煮
飲み物	牛乳	ココア①	ココア②	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト
昼食 12:00~	ごはん かき玉汁 豚肉と人参の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え 黄桃	さつまいもごはん なめこのみそ汁 赤魚の粕漬焼き れんこん餅 洋梨	たまごパン ロールキャベツ 南瓜サラダ 白桃	豚汁ラーメン えびと胡瓜のサラダ みかんゼリー (めん禁) チャーハン・豚汁	ごはん えのきのみそ汁 かに玉 中華和え パイン	ごはん みそ汁 千草蒸し さつま芋サラダ りんご	ごはん みそ汁 肉豆腐 春雨サラダ フルーツポンチ
おやつ 15:00~	野菜ゼリー	レアチーズケーキ	ミルクティープリン	カステラ ☆カスタードプリン	クレープ ☆いちごババロア	ブルーベリー ヨーグルト	うぐいすようかん
夕食 18:00~	ごはん(カルシウム入り) 鯖のクリーム煮 大根のツナあんかけ 胡瓜の梅マヨ和え 白花豆	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 豚しゃぶの胡麻ダレ 切干大根煮 和風ポテトサラダ	ごはん(カルシウム入り) すまし汁 豚肉の美味だれ焼き 南瓜のカレー風味 炒め インゲンの胡麻和え	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 カレーの香味揚げ ぜんまいの炒め煮 パプリカの浅漬け	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 肉じゃが アスパラの味噌マヨ和え 千切りサラダ	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 茄子のひき肉味噌 炒め ささみの中華サラダ おろしなめこ和え	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 白身魚のパン粉焼き 根菜和風サラダ にんじんきんぴら

1日合計成分値(形態:ごはん・常食)

エネルギー	kcal	1446	1416	1385	1378	1395	1399	1380
たんぱく質	g	52.9	59.4	58.1	62.8	57.1	49.4	49.2
脂質	g	41.5	34.9	52.6	35.9	31.8	35.8	29
炭水化物	g	225	223	182.1	214	229.3	228.7	240.9
カルシウム	mg	514	383	320	556	556	770	416
食塩相当量	g	7.1	7.1	7.5	9.3	8.1	6.7	6.6

※都合により内容が変更になることがあります