

施設長	副施設長	栄養士

2020-02-15 印刷

[週間献立表]

老健施設 うらら

2020年 3月 1日 ~ 2020年 3月 7日 1:一般食

☆都合によりメニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

	3月1日(日曜日)	3月2日(月曜日)	3月3日(火曜日)	3月4日(水曜日)	3月5日(木曜日)	3月6日(金曜日)	3月7日(土曜日)	
朝	ご飯 がんもの煮付 菜の花の浸し かつば漬 牛乳 みそ汁(ﾀﾞｲｺﾝ ｷﾝ)	ご飯 ﾗﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ﾀﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ﾀﾞﾞﾞﾞﾞ 牛乳 みそ汁(ﾀﾞﾞﾞﾞ ｲﾝ)	ご飯 温泉卵 切り干大根の煮付 青じそ漬 牛乳 みそ汁(ﾄｰﾌﾞ ｶｲﾌﾞﾙ)	ご飯 ﾗﾞﾞﾞﾞ 甘露煮 ｷﾞﾞﾞ べつ どの けんちん ふりかけ 牛乳 みそ汁(厚揚げｼﾞｯｼﾞ)	ご飯 納豆 ふき炒め煮 つぼ漬 牛乳 みそ汁(ﾊﾞﾌﾞ ｽﾞｲﾅ)	ご飯 はんぺん甘煮 菜の花の浸し 青じそ漬 牛乳 みそ汁(厚揚げ ｶﾌ)	ご飯 いわし梅煮 五目きんぴら かつば漬 牛乳 みそ汁(ﾄｰﾌﾞ ｶｲﾌﾞﾙ)	
基本	ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ Eｷﾞ ｷﾞ - 547 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩 3.4 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 515 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.1 g 食塩 3.7 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 545 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.8 g 食塩 2.9 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 492 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.5 g 食塩 2.9 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 525 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.9 g 食塩 3.7 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 521 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.0 g 食塩 3.7 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 549 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.0 g	
昼	ご飯 きのこシチュー 納豆のソテー もやしの浸し ジュース	ご飯 ハンバーグのﾃﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｽｶｲ 春雨とエビの炒め物 オクラ浸し しば漬 みそ汁(ﾊﾞﾌﾞ ｷﾞ ｷﾞ)	ちらし寿司(ひな祭り) 彩り豆腐煮付 菜花の辛子和え いちごﾊﾞﾛ ｱ 漬汁(ﾊﾞﾌﾞ ｷﾞ ｷﾞ)	ご飯 赤魚のみそ漬焼き ｼﾞﾞﾞ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ ｱｽﾞﾊﾞﾗ 菜浸し みそ漬 みそ汁(ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ)	ご飯 八宝菜 かにｼﾞﾞﾞ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ もやしの浸し 中華磯わかめ みそ汁(ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ)	ご飯 鶏唐揚げのｷﾞ ｷﾞ ｽｶｲ さつま芋の甘辛煮 ｷﾞ ｷﾞ 菜の浸し しそ磯漬 みそ汁(ﾌﾞ ｷﾞ ｷﾞ)	ご飯 豚肉とﾗﾞﾞ ｷﾞ ｷﾞ の炒め煮 ふんわりしんじょの煮付け みつばの浸し しば漬 みそ汁(ﾊﾞﾌﾞ ｲﾝ)	ご飯 豚肉とﾗﾞﾞ ｷﾞ ｷﾞ の炒め煮 ふんわりしんじょの煮付け みつばの浸し しば漬 みそ汁(ﾊﾞﾌﾞ ｲﾝ)
基本	Eｷﾞ ｷﾞ - 504 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.6 g 食塩 3.4 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 535 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 食塩 4.5 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 363 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 5.4 g 食塩 3.1 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 454 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.6 g 食塩 3.9 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 476 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 食塩 4.1 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 552 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.6 g 食塩 4.0 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 554 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 食塩 3.9 g	
夕	ご飯 豚肉のｽﾀ ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ ｷﾞ 蒸しかぼちゃ ｷﾞ ｷﾞ べつ どの 浸し ﾌﾞ ｷﾞ ｷﾞ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ	ご飯 鮭の味噌煮 ごま豆腐のあんかけ ｷﾞ ｷﾞ 菜の浸し りんご缶	ご飯 餃子 里芋ごま味噌煮 オクラのなめ草和え ﾓ ｷﾞ ｷﾞ 缶	ご飯 親子煮 なすの醤油炒め 長芋の切干本 和梨ｷﾞ ｰ ｰ	ご飯 かれいの醤油漬焼き ｶﾞ ｷﾞ ｷﾞ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ ほうれん草浸し 桃缶	ご飯 いかと大根の煮物 ﾓ ｷﾞ ｷﾞ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ オクラ浸し ﾌﾞ ｷﾞ ｰ ｰ ｰ ｰ ｰ	ご飯 かニ玉あんかけ 青昆布炒め 摘菜のﾄﾞ ｷﾞ ｷﾞ ﾓ ｷﾞ ｷﾞ 缶	ご飯 かニ玉あんかけ 青昆布炒め 摘菜のﾄﾞ ｷﾞ ｷﾞ ﾓ ｷﾞ ｷﾞ 缶
基本	Eｷﾞ ｷﾞ - 604 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.5 g 食塩 1.5 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 491 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 5.6 g 食塩 2.6 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 580 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.5 g 食塩 2.6 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.6 g 食塩 2.6 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 494 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.0 g 食塩 3.8 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 478 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 11.1 g 食塩 2.2 g	Eｷﾞ ｷﾞ - 491 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.6 g 食塩 2.0 g	

[週間献立表]

老健施設 うらら

2020年 3月 8日 ~ 2020年 3月 14日 1:一般食

施設長	副施設長	栄養士

2020-02-15 印刷

	3月 8日(日曜日)	3月 9日(月曜日)	3月 10日(火曜日)	3月 11日(水曜日)	3月 12日(木曜日)	3月 13日(金曜日)	3月 14日(土曜日)	
朝 本	ご飯 おから炒り 白菜の浸し じゃが芋-明太風味 牛乳 みそ汁 (7 ミンナ) エネルギー 523 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.4 g 食塩 2.8 g	ご飯 温泉卵 いんげんの炒め煮 しば漬 牛乳 みそ汁 (ワサイ 4人) エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	ご飯 牛蒡巻きの煮付 アスパラ菜浸し 梅干 牛乳 みそ汁 (カメ カツゲ) エネルギー 457 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.0 g 食塩 4.0 g	ご飯 納豆 山菜炒め煮 かりかけ 牛乳 みそ汁 (外庄 カビ) エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩 3.6 g	ご飯 竹輪甘辛煮 摘菜の浸し かりかけ 牛乳 みそ汁 (外庄 カビ) エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩 3.6 g	ご飯 厚焼き卵 金平ごぼう しそ桜漬 牛乳 みそ汁 (外庄 カビ) エネルギー 561 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.1 g 食塩 2.6 g	ご飯 ぜんまい炒め煮 アスパラ菜浸し 正油の炙 牛乳 みそ汁 (7 人) エネルギー 507 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.2 g 食塩 4.5 g	
昼 本	ご飯 塩ほっけ焼き 大根とべーコンの旨煮 ピタミン菜のドレかけ みそ汁 (カメ カツゲ) エネルギー 473 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.6 g 食塩 6.3 g	ご飯 庄内風ラーメン 彩り豆腐煮付 チゲン菜の浸し ジ ヨアマカット みそ汁 (外庄 カツゲ) エネルギー 551 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 14.1 g 食塩 4.9 g	ご飯 紅鯉焼き 焼き春雨 小松菜の浸し みそ漬 みそ汁 (7 ミンナ) エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.5 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 青昆布炒め ほうれん草浸し しばわかめ みそ汁 (7 ミンナ) エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.5 g	ご飯 ドライカレー ごぼうサラダ チゲン菜の浸し 福神漬 ももゼリー みそ汁 (外庄 カツゲ) エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩 3.6 g	ご飯 鱈の三五八漬焼 里芋のウインナー煮 アスパラ菜のおかか和え 汁パケツリ漬 みそ汁 (外庄 カツゲ) エネルギー 468 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.8 g 食塩 4.0 g	ご飯 麻婆豆腐 ハンサンズー オクラ浸し つぼ漬 みそ汁 (ワサイ シジ) エネルギー 528 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.4 g 食塩 4.1 g	
選 択 1	ご飯 豚の角煮 彩り豆腐煮付 チゲン菜の浸し ジ ヨアマカット みそ汁 (外庄 カツゲ) エネルギー 569 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.1 g 食塩 5.3 g	ご飯 のしどり ジ ヨカ のたらごまネーズ チゲン菜の浸し りんご缶 エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.5 g 食塩 2.3 g	ご飯 生たらの煮付 さやとベ-コンの炒め物 スバゲツリサラダ 桃缶 エネルギー 553 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	ご飯 豚肉と厚揚げのミソ炒め 揚げなすのわさび醤油 もずく酢 フルーチェ (メロン) エネルギー 534 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.7 g 食塩 4.0 g	ご飯 炒り鶏 マカロニサラダ もやしのドレッシングかけ 洋梨缶 エネルギー 522 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.9 g	ご飯 あじの梅煮 人参の白和え 菜の花の浸し 黄桃缶 エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.0 g 食塩 3.1 g		
基 本 夕	ご飯 豚肉の酒粕焼き 長芋の煮付 アロケ-のミネ-ズ かけ 洋梨缶 エネルギー 650 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.0 g 食塩 2.3 g	ご飯 白身魚の柚子みそ焼き キャベツと竹輪のソテー ワカメとオクラの生姜和え 黄桃缶 エネルギー 423 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 3.0 g 食塩 2.9 g	ご飯 のしどり ジ ヨカ のたらごまネーズ チゲン菜の浸し りんご缶 エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.5 g 食塩 2.3 g	ご飯 生たらの煮付 さやとベ-コンの炒め物 スバゲツリサラダ 桃缶 エネルギー 553 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g	ご飯 豚肉と厚揚げのミソ炒め 揚げなすのわさび醤油 もずく酢 フルーチェ (メロン) エネルギー 534 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.7 g 食塩 4.0 g	ご飯 炒り鶏 マカロニサラダ もやしのドレッシングかけ 洋梨缶 エネルギー 522 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 食塩 1.9 g	ご飯 あじの梅煮 人参の白和え 菜の花の浸し 黄桃缶 エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.0 g 食塩 3.1 g	

[週間献立表]

老健施設 うらら

2020年 3月15日 ~ 2020年 3月21日 1:一般食

	3月15日(日曜日)	3月16日(月曜日)	3月17日(火曜日)	3月18日(水曜日)	3月19日(木曜日)	3月20日(金曜日)	3月21日(土曜日)
朝	ご飯 温泉卵 白菜のけんちん つぼ漬 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 炒り豆腐 菜の花の浸し たいみそ 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 絹厚揚げの煮付 ワケミツバの浸し かつば漬 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 納豆 キャベツの煮浸し みそ漬 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 麩の卵とじ オクラ浸し のり佃煮 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 ウツタ甘露煮 きのこの甘草煮 ふりかけ 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 温泉卵 ふき炒め煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 (ワケミツバ)
	基本 E1kcal - 534 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.9 g 食塩 3.4 g	基本 E1kcal - 573 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.7 g	基本 E1kcal - 441 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.8 g 食塩 3.0 g	基本 E1kcal - 568 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.0 g 食塩 4.0 g	基本 E1kcal - 533 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.6 g 食塩 3.9 g	基本 E1kcal - 453 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g	基本 E1kcal - 542 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.7 g
昼	ご飯 ハンバーグのトマトソースかけ 切り干大根の煮付 ほうれん草浸し わかめスープ	ご飯 赤魚の中華風酒蒸し 大根の海老そぼろあん キャベツの浸し 青じそ漬 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 グリルチキンステーキ ひじき炒め オクラのごまぼんかけ 昆布佃煮 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 ほっけ塩麹漬焼き ペーゴポー もやしの胡麻和え しそ桜漬 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のレンコ煮 小松菜の浸し つぼ漬 みそ汁 (ワケミツバ)	ご飯 筑前煮 もずく酢 しば漬 清汁 (ワケミツバ)	ご飯 鯉のパン粉焼き みそきんぴら ワケミツバの浸し 青じそ漬 みそ汁 (ワケミツバ)
	基本 E1kcal - 516 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 5.7 g	基本 E1kcal - 485 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 食塩 4.1 g	基本 E1kcal - 624 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 25.6 g 食塩 4.6 g	基本 E1kcal - 499 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g	基本 E1kcal - 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g	基本 E1kcal - 586 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.0 g 食塩 4.6 g	基本 E1kcal - 587 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.1 g 食塩 3.8 g
夕	ご飯 鯉の幽庵焼き かぼちやの甘煮 小松菜の生姜和え ミカン缶	ご飯 いかと里芋の煮物 ホクリ草のバター炒め アスパラ菜浸し 桃缶	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトソテー 小松菜の浸し フルーチェ (いちご)	ご飯 おでん えごの酢みそかけ ワケミツバの浸し ミカン缶	ご飯 鶏つくねと里芋の煮物 なすのみそ炒め 白菜の浸し 桃缶詰	ご飯 肉豆腐 春雨とエビの汁 オクラ浸し 黄桃缶	ご飯 E1kcal - 497 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 3.5 g 食塩 2.9 g
	基本 E1kcal - 497 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 3.5 g 食塩 2.9 g	基本 E1kcal - 393 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 2.7 g 食塩 2.0 g	基本 E1kcal - 471 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.5 g	基本 E1kcal - 520 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.0 g 食塩 2.6 g	基本 E1kcal - 438 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.5 g 食塩 3.4 g	基本 E1kcal - 528 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.7 g	基本 E1kcal - 521 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.1 g 食塩 2.0 g

[週間献立表]

老健施設 うらら
2020年 3月22日 ~ 2020年 3月28日 1:一般食

	3月22日(日曜日)	3月23日(月曜日)	3月24日(火曜日)	3月25日(水曜日)	3月26日(木曜日)	3月27日(金曜日)	3月28日(土曜日)	
朝	ご飯 がんもの煮付 菜の花の浸し かつば漬 牛乳 みそ汁 (タゴ 牛)	ご飯 はんぺん甘煮 チンゲン菜の浸し ジャコウアサ明太風味 牛乳 みそ汁 (トフ ミガ)	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 オクラ浸し しそ桜漬 牛乳 みそ汁 (アマガ)	ご飯 温泉卵 インゲン金平 みそ漬 牛乳 みそ汁 (エキ 牛)	ご飯 カツ揚げ煮付 摘菜の浸し 梅干 牛乳 みそ汁 (トフ 牛)	ご飯 納豆 竹輪の煮付 しば漬 牛乳 みそ汁 (カメ ミガ)	ご飯 おから炒り(主菜) 小松菜の浸し 正油の漬 牛乳 みそ汁 (ウツゲ キバツ)	
昼	ご飯 鰯のみそ漬焼 白滝と牛蒡じり炒め ほうれん草浸し みそ汁 (ワリ 牛)	ご飯 たらのムニエルゴキウかけ 和風スパゲッティ キャベツの浸し 中華機わかめ みそ汁 (ワウ)	ご飯 肉うどん (利用者のみ) ふんわりしんじょうの煮付け ビタミソ菜の浸し ジョブアレン	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ チンゲン菜の浸し かつば漬 みそ汁 (ハフ キバツ)	ご飯 赤魚の粕漬焼 里芋のウインナー煮 小松菜の浸し しそ桜漬 みそ汁 (タゴ かけ)	ご飯 えびカツ 青昆布炒め オクラのわさび和え 中華機わかめ みそ汁 (厚揚 かけ)	ご飯 肉団子の酢豚風 かにシユーマイ もやしの浸し つぼ漬 みそ汁 (牛 シジ)	ご飯 みそ汁 - 559 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.1 g 食塩 3.4 g みそ汁 - 557 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩 3.6 g みそ汁 - 556 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.5 g みそ汁 (アマガ)
夜	ご飯 E101 - 453 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.9 g 食塩 3.0 g E101 - 453 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.9 g 食塩 3.0 g	ご飯 E101 - 563 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.9 g 食塩 4.8 g E101 - 563 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.9 g 食塩 4.8 g	ご飯 E101 - 503 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.6 g 食塩 4.0 g E101 - 503 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.6 g 食塩 4.0 g	ご飯 E101 - 553 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.5 g 食塩 4.0 g E101 - 553 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.5 g 食塩 4.0 g	ご飯 E101 - 472 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.7 g 食塩 3.7 g E101 - 472 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.7 g 食塩 3.7 g	ご飯 E101 - 481 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.7 g 食塩 3.9 g E101 - 481 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 10.7 g 食塩 3.9 g	ご飯 E101 - 496 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩 4.5 g E101 - 496 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩 4.5 g	ご飯 E101 - 481 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.1 g 食塩 4.8 g E101 - 481 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.1 g 食塩 4.8 g
選 択 1								
夕	ご飯 親子煮 黍しかぼちや キャブツの塩昆布和え フルーチェ (メロン)	ご飯 豚肉とビーマンの千切 長芋の切干本 白菜の浸し 洋梨缶	ご飯 塩ほつけ焼き かろりのクリーム煮 ほうれん草浸し ぶどうゼリー	ご飯 鮭の煮付 さつま芋のきんとん 春菊の胡麻和え 桃缶	ご飯 肉じゃが ごま豆腐 アスパラ菜浸し フルーチェ (ぶどう)	ご飯 たらのみぞれ煮 揚げなすのわさび醤油 人参の白和え りんご缶	ご飯 豚肉と厚揚げのミソ炒め ふるふき大根 菜の花の浸し 洋梨缶	
	E101 - 530 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.8 g 食塩 1.7 g E101 - 530 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.8 g 食塩 1.7 g	E101 - 460 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.9 g 食塩 1.2 g E101 - 460 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 7.9 g 食塩 1.2 g	E101 - 564 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.5 g 食塩 5.7 g E101 - 564 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.5 g 食塩 5.7 g	E101 - 547 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.0 g 食塩 1.8 g E101 - 547 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.0 g 食塩 1.8 g	E101 - 548 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.8 g 食塩 2.2 g E101 - 548 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.8 g 食塩 2.2 g	E101 - 648 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.9 g E101 - 648 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.9 g	E101 - 510 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.2 g 食塩 3.7 g E101 - 510 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.2 g 食塩 3.7 g	

[週間献立表]

老施設 うらら
2020年 3月29日 ~ 2020年 3月 31日 1:一般食

	3月29日(日曜日)	3月30日(月曜日)	3月31日(火曜日)	
朝	<p>ご飯 牛蒡巻きの煮付 チンゲン菜の浸し かつば漬 牛乳 みそ汁 (7ハワキ)</p> <p>エネルギー - 443 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.8 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ご飯 温泉卵 山菜炒め煮 しそ桜漬 牛乳 みそ汁 (ハワキ)</p> <p>エネルギー - 520 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ご飯 炒り豆腐 白菜の浸し 青じそ漬 牛乳 みそ汁 (タコシ)</p> <p>エネルギー - 532 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.4 g 食塩 3.5 g</p>	
昼	<p>ゆかり御飯 ロールキャベツ シルバーサラダ ビタミンの浸し 中華スープ</p> <p>エネルギー - 417 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 11.9 g 食塩 4.9 g</p>	<p>ご飯 鶏南蛮 ひじき炒め キャベツの浸し 汁パキ刺漬 みそ汁 (トフカ)</p> <p>エネルギー - 574 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.5 g 食塩 3.9 g</p>	<p>ご飯 ますの西京漬焼き ジャーマンポテト チンゲン菜のなめ煮和え しばわかめ みそ汁 (ハワキ)</p> <p>エネルギー - 455 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.8 g 食塩 3.8 g</p>	
夕	<p>ご飯 さんま佃煮 里芋のペーコン煮 摘菜の浸し ミカン缶</p> <p>エネルギー - 592 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ご飯 かれいのムニエル 南瓜のそぼろ煮 もやしの胡麻和え 桃缶</p> <p>エネルギー - 542 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.5 g 食塩 1.7 g</p>	<p>ご飯 グリルチキン醤油漬焼き 刺し草のバター炒め オクラ浸し フルーチェ (いちご)</p> <p>エネルギー - 475 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.0 g</p>	