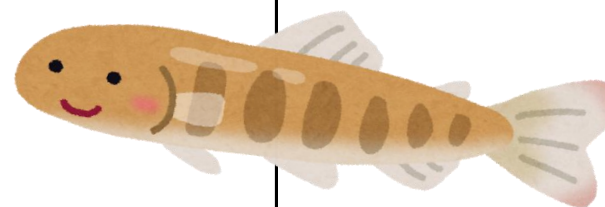
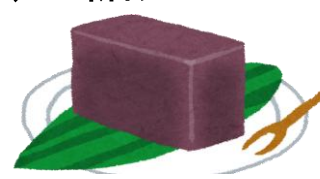


8月 8/7 16:59
1/1

【一般食】

8月10日(日)				8月11日(月)				8月12日(火)				8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)				8月16日(土)				8月17日(日)																																				
朝	お粥 厚焼卵 わさび漬和チンゲンサイ ジョア マスカット								お粥 がんもの含煮 沢庵 ジョア いちご								お粥 生揚げの含煮 生姜和え(モロヘイヤ) ジョアブルーベリー								かにぞうすい キャベツソーセージ炒め 青菜のえのき浸し ジョアブルーベリー								お粥 仙台麩の煮物 なめ茸和え ジョア								お粥 さんまの蒲焼 お浸し(ホウレン草 ジョア マスカット								鮭ぞうすい ちくわの甘辛煮 辛し和え(アスパラ) ジョア いちご								お粥 かぶの炒め煮 ピーナツ和え(キャベツ) ジョアブルーベリー							
																																																																
昼	ご飯 味噌汁(麩・モヤシ 明太コロッケ 大根の吉野煮 辛し和え(オクラ・ツナ 果物 (パイン缶) ***** えびせん 紅茶・オリゴ糖入								・ ・ 彩り野菜のキーマカレー 田舎風スープ フレッシュサラダ 果物(白桃ダイス) ***** フレンチケーキ 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 味噌汁(エノキ・オクラ 魚の七味焼き 炒り豆腐 辛し正油(モヤシ油揚げ 果物 (パイン缶) ***** メロンケーキ(カット) 紅茶・オリゴ糖入								生姜ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの卵炒め 茗荷酢和え 果物(バナナ) ***** リングドーナツ 紅茶・オリゴ糖入								・ 黒糖ロール ミネストローネ マカロニグラタン トマトとレタスのサラダ 果物 (パイン缶) ***** もみじまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 味噌汁(ワカメ・エノキ) 鶏肉のちり酢浸し ポテのおかか煮 ブロッコリーのサラダ 果物 (黄桃ダイス) ***** レーズンケーキ 紅茶・オリゴ糖入								ご飯 かみなり汁 トンカツ 白滝のたらこ煮 ごま味噌和え 果物 (みかん缶) ***** 水ようかん 紅茶・オリゴ糖入 								ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 酢の物(胡瓜・茗荷 果物(白桃ダイス) ***** せんべい 紅茶・オリゴ糖入							
夕	ご飯 味噌汁(白菜・サヤ 松風焼き きのこの当座煮 ゴマ酢和え(白滝								ご飯 味噌汁(里芋・小葱 鶏肉のソース煮込み 切干大根の煮付 茄子のサラダ								ご飯 味噌汁(麩・青菜) 蓮根シャキシャキつくね 冬瓜のかあん ポテトマッシュ 								ご飯 味噌汁(油揚げ・モヤシ 魚の甘酢あん ツナ大根 もずく酢								ご飯 中華スープ・白菜 麻婆豆腐 春雨の炒り煮 エノキとオクラの梅おかか 和え 								ご飯 味噌汁(茄子) 魚の甘酢野菜あん インゲンの炒り煮 梅和え(キャベツ)								・ キムタクご飯 味噌汁(青梗菜) 南瓜の含煮 青菜とかきの酢物								ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 非常時訓練食 しその実漬 							
1 日 合 計	kcal	1329	kcal	kcal	1322	kcal	kcal	1339	kcal	kcal	1328	kcal	kcal	1313	kcal	kcal	1337	kcal	kcal	1314	kcal	kcal	1319	kcal																																								
	水分	601.6	g	水分	675.6	g	水分	623.5	g	水分	640.5	g	水分	625.5	g	水分	612.1	g	水分	545.8	g	水分	348.2	g																																								
	蛋白質	51	g	蛋白質	52.5	g	蛋白質	58.3	g	蛋白質	62.5	g	蛋白質	52	g	蛋白質	58.7	g	蛋白質	53.8	g	蛋白質	56.7	g																																								
	脂質	25.5	g	脂質	31.9	g	脂質	32.4	g	脂質	29.9	g	脂質	32.2	g	脂質	28.2	g	脂質	24.8	g	脂質	19.5	g																																								
	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	7.9	g	食塩相当量	6.3	g	食塩相当量	7.7	g	食塩相当量	8	g	食塩相当量	7.6	g																																								
備考																																																																