

献立表

				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	さあにぎやかに いただく	
朝食	米飯		130 1膳	218	3.3	0.4	4	0		
	味噌汁	じゃが芋		30	23	0.5	φ	1	0	い
		打ち豆		5	23	1.9	1	8	0	
		キャベツ		30	7	0.4	0.1	1	0	や
		木綿豆腐		30	24	2.1	1.5	28	0	
		出し汁（無塩）		100						
		甘味噌		8	17	0.8	0.3	6	0.5	
	納豆		40	80	6.6	4	36	0	だ	
		葱		10	2	0.1	φ	2	0	
		しらす干し		3	1	1.2	0.1	14	0.2	
減塩醤油			2	1	0.2	—	1	0.2		
お浸し	ほうれん草		40	8	0.9	0.2	20	0		
前日の残り	すりごま		2	12	0.4	1.1	1	0		
昼食	8枚切り食パン		80 2枚	208	7.1	3.3	18	1		
	炒り卵	卵		60 1個	94	7.4	6.4	31	0.2	た
		スライスチーズ		10	34	2.3	2.6	63	0.3	
		牛乳		30	20	1	1.1	33	φ	
		バター（食塩不使用）		5	38	φ	4.2	1	0	あ
	野菜スープ	白菜		50	7	0.4	0.1	22	0	
	前日の 鍋物の 残り	糸こんにゃく		30	2	0.1	—	23	0	
		舞茸		20	3	0.4	0.1	—	0	
		人参		10	4	0.1	φ	3	0	
		冷凍ホタテ		30	30	5.3	0.6	7	0.2	
チンゲン菜			20	2	0.1	φ	20	0		
チキンスープの素			2	5	0.1	φ	φ	0.9		
ヨーグルト			80	54	3.4	0.2	96	0	ぎ	
	きな粉		2	9	0.7	0.5	4	0		
果物	りんご		100	57	0.1	0.2	3	0	く	
15時 夕食	米飯		130 1膳	218	3.3	0.4	4	0		
	焼魚	サンマ		80 1尾	254	14.5	20.5	22	0.3	さ
		大根おろし		40	7	0.2	φ	9	0	
		減塩醤油		5	3	0.4	—	2	0.4	
	煮物	生揚げ		50	75	5.4	5.6	120	0	
		カブ		30	6	0.2	φ	7	0	
		こんにゃく		40	1	φ	φ	14	0	
		人参		20	7	0.2	φ	5	φ	
		昆布		2	3	0.2	φ	9	0.2	か
		出し汁（無塩）								
みりん			2	5	φ	—	φ	0		
酒			2	2	φ	—	φ	0		
薄口醤油			6	4	0.3	0	1	1		
ミニサラダ		レタス		10	1	0.1	φ	2	0	
	ブロッコリー		30	12	1.6	0.2	15	0		
	鶏むね肉皮なし		20	23	4.7	0.4	1	φ	に	
	マヨネーズ		5	35	0.1	3.8	φ	0.1		
おやつ	選んでください			100				0.5		
	計			1739	78.1	58.9	657	6	0	