

献立コード:1~7

選択食 献立表

奈良医療センター

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン
	チョコソフト	マーガリン	リンゴジャム	ピーナッツソフト	メープルジャム	イチゴジャム	マーマレードジャム
	ジャガ ジャのコンソメ煮	スクランブルエッグ	ミートボール(ナポリタン)	肉団子のスープ煮	オムレツ	ミートボール(甘酢)	ゆで玉子
	野菜サラダ(和風)	野菜サラダ(サザン)	野菜サラダ(フレンチ)	野菜サラダ(青じそ)	野菜サラダ(和風)	野菜サラダ(焙煎ごま)	野菜サラダ(青じそ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー 418 kcal		エネルギー 493 kcal	エネルギー 414 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 404 kcal
タンパク質 15.6 g		タンパク質 19.4 g	タンパク質 17.2 g	タンパク質 18.2 g	タンパク質 15.3 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 19.5 g
脂質 15.7 g		脂質 27.1 g	脂質 14.1 g	脂質 16.5 g	脂質 18.2 g	脂質 14.1 g	脂質 15.5 g
食塩 1.8 g		食塩 1.7 g	食塩 1.6 g	食塩 1.7 g	食塩 1.9 g	食塩 1.6 g	食塩 1.3 g
昼食	皿うどん	ミックスサンド	米飯150g	米飯150g	カルボナーラ	海老天丼	米飯150g
	焼きなす	アスパラと卵のソテー	あじフライ	メンチカツ	カブの甘酢和え	すまし汁	コロッケ
	いんげんのごま和え	海藻サラダ(青しそ)	棒棒鶏サラダ	コンソメスープ(タマネギ、ピーマン)	ブロッコリーと小エビのサラダ	コールスローサラダ	パプリカのソテー
	豆乳プリン	果物(キウイ)	小松菜の辛子和え	スナップエンドウ和え	バナナ	果物(オレンジ)	ひじきサラダ
			フルーツポンチ	フルーチェ(桃)			キウイゼリー
エネルギー 537 kcal		エネルギー 505 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 714 kcal
タンパク質 22.7 g		タンパク質 21.6 g	タンパク質 19.3 g	タンパク質 15.9 g	タンパク質 26.5 g	タンパク質 16.3 g	タンパク質 13.6 g
脂質 21.9 g		脂質 24.5 g	脂質 12.9 g	脂質 14.0 g	脂質 19.4 g	脂質 16.2 g	脂質 22.5 g
食塩 2.5 g		食塩 3.4 g	食塩 1.8 g	食塩 2.4 g	食塩 2.0 g	食塩 2.0 g	食塩 1.9 g
夕食	ばら散らし	米飯150g	わかめご飯	米飯150g	オムライス	米飯150g	牛丼
	すまし汁	イカリング・白身魚フライ	鶏天	天ぷら(エビ・かに・チャーハン)	千切り大根煮	豚キムチ(辛め)	五目煮豆
	長芋ともずくの酢の物	ラタトウイユ	里芋の煮物	天つゆ	ほうれん草白和え	海老の卵とじ	梅そうめん汁
		ごぼうサラダ	オクラの梅鰹和え	茶碗蒸し		ポテトサラダ	
				パンサンス			
エネルギー 557 kcal		エネルギー 628 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 703 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 556 kcal
タンパク質 19.4 g		タンパク質 19.6 g	タンパク質 16.1 g	タンパク質 21.9 g	タンパク質 31.4 g	タンパク質 27.6 g	タンパク質 23.7 g
脂質 5.5 g		脂質 16.2 g	脂質 11.3 g	脂質 17.6 g	脂質 21.2 g	脂質 21.8 g	脂質 12.4 g
食塩 3.3 g		食塩 1.8 g	食塩 2.8 g	食塩 2.0 g	食塩 3.0 g	食塩 2.5 g	食塩 3.3 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。

個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

献立コード:8~14

選択食 献立表

奈良医療センター

	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン
	チョコソフト	リンゴジャム	ピーナッツソフト	マーマレードジャム	メープルジャム	マーガリン	イチゴジャム
	卵サラダ	スクランブルエッグ	ミートボール（柚子おろし）	ジーガーベのコンソメ煮	オムレツ	ゆで玉子	肉団子のスープ煮
	野菜サラダ（フレンチ）	野菜サラダ（サウザン）	野菜サラダ（焙煎ごま）	野菜サラダ（青じそ）	野菜サラダ（和風）	野菜サラダ（フレンチ）	野菜サラダ（青じそ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	エネルギー 478 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 24.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 431 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 435 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 416 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 427 kcal タンパク質 16.1 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 443 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 22.2 g 食塩 1.6 g	エネルギー 456 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g
	焼そば・揚たこ焼き なます 春菊ごま和え 果物（パイン）	米飯150g 酢豚 冬瓜そぼろあんかけ 青梗菜の和え物 果物（りんご）	米飯150g エビマヨ もずくのスープ 中華風酢の物 和梨ゼリー	ビビンバ わかめスープ 菜の花の辛子和え マンゴーゼリー	チキンライス目玉焼きのせ ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	ソースカツ丼 きんぴらごぼう ブロッコリーのピーナツ和え 果物（キウイ）	米飯150g イカリング・ハムカツ パンサンス スナップエンドウのサラダ 果物（オレンジ）
	エネルギー 567 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 19.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 715 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 23.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 684 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 29.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 572 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 672 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 670 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 20.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 642 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.7 g
	シーフードピラフ 彩り野菜のコロコロサラダ アスパラのサラダ	チャーハン 中華スープ オクラ冷奴	米飯150g チキン竜田 高野の煮物 ほうれん草おかか和え	米飯150g 茄子のはさみ揚げ 花野菜のスープ煮 れんこんサラダ	米飯150g 天ぷら（エビ・シタケ・オバ） 天つゆ 豆腐のおろしなめこあんかけ れんこんサラダ	米飯150g おでん 茄子田楽 胡瓜ともずくの酢の物 うまい菜の梅昆布和え	焼肉丼 けんちん汁 小松菜のツナ和え
夕食	エネルギー 534 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 496 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 14.4 g 食塩 2.1 g	エネルギー 559 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 15.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 646 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 23.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 573 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 552 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 495 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 9.2 g 食塩 2.4 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。

個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

献立コード:15~21

選択食 献立表

奈良医療センター

	15	16	17	18	19	20	21
朝食	食パン チョコソフト ジャガ ジャのコンソメ煮 野菜サラダ (和風) 牛乳	ロールパン マーガリン スクランブルエッグ 野菜サラダ (サザン) 牛乳	黒糖食パン リンゴジャム ミートボール(ナポリタン) 野菜サラダ (フレンチ) 牛乳	食パン ピーナッツソフト 肉団子のスープ 煮 野菜サラダ(青じそ) 牛乳	ロールパン メープルジャム オムレツ 野菜サラダ (和風) 牛乳	黒糖食パン イチゴジャム ミートボール (甘酢) 野菜サラダ (焙煎ごま) 牛乳	食パン マーマレードジャム ゆで玉子 野菜サラダ (青じそ) 牛乳
	エネルギー 418 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 493 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 27.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 436 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 453 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 432 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 404 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g
昼食	醤油ラーメン 餃子 いんげんのごま和え 野菜と果物のゼリー	肉うどん おいなりさん ツナサラダ 果物 (パイン)	米飯150g 豚肉香味焼き 炒り卵の花 しろなとえのきの和え物 きなこぷりん	焼きそばパン クラムチャウダー 豆マメサラダ 水ようかん	たぬきそば 里芋の柚子味噌かけ もやしと木耳のナムル バナナ	温玉のせ豚丼 蓮根とこんにゃくの煮物 胡瓜の酢味噌和え 果物 (りんご)	ハヤシライス 青梗菜とホタテの炒め煮 パンサンス 果物 (パイン)
	エネルギー 531 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 9.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 575 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 13.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 705 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 25.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 632 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 17.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 623 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 12.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 685 kcal タンパク質 30.5 g 脂質 21.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 562 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 13.1 g 食塩 2.3 g
夕食	米飯150g エビフライ 中華コーンスープ 春雨のマヨ和え	あなご寿司 豚汁 カブの甘酢和え	米飯150g 白身魚・ちくわ磯辺揚げ すまし汁 タラモサラダ	米飯150g 春巻き 厚揚げの煮物 オクラの梅鰹和え	鶏照り焼き丼 冬瓜のえびあんかけ 胡瓜とワカメの酢の物 昆布の煮物	米飯150g 麻婆春雨 昆布の煮物 いんげんのごママヨ和え	米飯150g カニクリームコロッケ かぼちゃサラダ カリフラワー・コンソメ煮
	エネルギー 643 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 555 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 8.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 660 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 22.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 670 kcal タンパク質 17.7 g 脂質 20.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 481 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 5.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 652 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 21.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 649 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 23.8 g 食塩 1.2 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。

個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

献立コード:22~28

選択食 献立表

奈良医療センター

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン
	チョコソフト	リンゴジャム	ピーナッツソフト	マーマレードジャム	メイプルジャム	マーガリン	イチゴジャム
	卵サラダ	スクランブルエッグ	ミートボール（柚子おろし）	ジーガーのコンソメ煮	オムレツ	ゆで玉子	肉団子のスープ煮
	野菜サラダ（フレンチ）	野菜サラダ（サウザン）	野菜サラダ（焙煎ごま）	野菜サラダ（青じそ）	野菜サラダ（和風）	野菜サラダ（フレンチ）	野菜サラダ（青じそ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー 478 kcal		エネルギー 431 kcal	エネルギー 435 kcal	エネルギー 416 kcal	エネルギー 427 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 456 kcal
タンパク質 15.7 g		タンパク質 19.4 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 14.0 g	タンパク質 16.1 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 17.6 g
脂質 24.3 g		脂質 17.6 g	脂質 16.1 g	脂質 17.1 g	脂質 15.5 g	脂質 22.2 g	脂質 17.4 g
食塩 1.9 g		食塩 1.6 g	食塩 1.6 g	食塩 1.6 g	食塩 2.0 g	食塩 1.6 g	食塩 1.6 g
昼食	カレーうどん	フィッシュバーガー	中華丼	たらこスパゲティー	カツサンド・ツナサンド	木の葉丼	ビーフカレー
	炊き合わせ	コンソメスープ（タマネギ、ピーマン、ベーコン）	ネギと海苔の中華スープ	焼き茄子の味噌かけ（温）	コンソメスープ（タマネギ、ピーマン、ベーコン）	マカロニサラダ	こんにゃくきんぴら
	うまい菜ピーナツ和え	ブロッコリーと小豆のサラダ	小松菜のツナ和え	しろなとえのきの和え物	キャロットラペ	キャベツのマリネ	アスパラのサラダ
	アセロラゼリー	果物（キウイ）	オレンジゼリー	リンゴゼリー	バナナ	果物（オレンジ）	果物（りんご）
エネルギー 569 kcal		エネルギー 498 kcal	エネルギー 541 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 675 kcal
タンパク質 21.8 g		タンパク質 19.4 g	タンパク質 23.3 g	タンパク質 18.4 g	タンパク質 17.8 g	タンパク質 20.2 g	タンパク質 24.1 g
脂質 15.8 g		脂質 25.8 g	脂質 11.9 g	脂質 8.7 g	脂質 26.1 g	脂質 18.2 g	脂質 20.8 g
食塩 2.6 g		食塩 2.2 g	食塩 3.1 g	食塩 2.7 g	食塩 2.4 g	食塩 2.6 g	食塩 3.0 g
夕食	米飯150g	助六寿司	米飯150g	炊き込みご飯	米飯150g	米飯150g	あんかけ炒飯
	天ぷら（ね・なす・かき揚げ）	炒り豆腐	ピーマンの肉詰め	だし巻卵	エビチリ	焼きビーフン	中華コーンスープ
	なます	白菜としめじの和え物	わらび草のソテー	竹輪の炒め煮	卵スープ	京がんもの煮物	うまい菜の辛子和え
	春菊白和え	チーズヨーグルト	スパゲティサラダ	胡瓜の梅鰯和え	ナムル	れんこんサラダ	
エネルギー 657 kcal		エネルギー 519 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 693 kcal	エネルギー 462 kcal
タンパク質 20.1 g		タンパク質 18.5 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 25.5 g	タンパク質 22.4 g	タンパク質 24.0 g	タンパク質 14.2 g
脂質 22.1 g		脂質 10.9 g	脂質 15.1 g	脂質 19.4 g	脂質 17.0 g	脂質 17.8 g	脂質 10.0 g
食塩 1.0 g		食塩 2.8 g	食塩 2.0 g	食塩 3.3 g	食塩 3.0 g	食塩 1.9 g	食塩 2.3 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。

個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

献立コード:29~35

選択食 献立表

奈良医療センター

	29	30	31	32	33	34	35
朝食	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン
	チョコソフト	マーガリン	リンゴジャム	ピーナッツソフト	メープルジャム	イチゴジャム	マーマレードジャム
	ジャガ イモのコンソメ煮	スクランブルエッグ	ミートボール(ナポリタン)	肉団子のスープ煮	オムレツ	ミートボール(甘酢)	ゆで玉子
	野菜サラダ(和風)	野菜サラダ(サザン)	野菜サラダ(フレンチ)	野菜サラダ(青じそ)	野菜サラダ(和風)	野菜サラダ(焙煎ごま)	野菜サラダ(青じそ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー 418 kcal		エネルギー 493 kcal	エネルギー 414 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 404 kcal
タンパク質 15.6 g		タンパク質 19.4 g	タンパク質 17.2 g	タンパク質 18.2 g	タンパク質 15.3 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 19.5 g
脂質 15.7 g		脂質 27.1 g	脂質 14.1 g	脂質 16.5 g	脂質 18.2 g	脂質 14.1 g	脂質 15.5 g
食塩 1.8 g		食塩 1.7 g	食塩 1.6 g	食塩 1.7 g	食塩 1.9 g	食塩 1.6 g	食塩 1.3 g
昼食	とんこつラーメン	米飯150g	ナポリタン	天ぷらそば	きつねうどん	ハヤシライス	親子丼
	もずく酢	ネギトロ丼	キャベツのコンソメ煮	千切り大根煮	ピーマンのしらす炒め	わんぱく草のソテー	大根の煮物
	棒棒鶏サラダ	すまし汁	オクラとツナのサラダ	胡瓜とささみの梅肉和え	春菊のり和え	スナップエンドウのサラダ	白菜ゆかり和え
	和梨ゼリー	ツナサラダ	フルーチ(杏仁豆腐)	プリン	バナナ	果物(パイン)	野菜と果物のゼリー
	果物(キウイ)						
エネルギー 460 kcal		エネルギー 758 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 579 kcal
タンパク質 17.7 g		タンパク質 28.3 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 26.2 g	タンパク質 19.4 g	タンパク質 21.6 g	タンパク質 26.5 g
脂質 7.4 g		脂質 10.3 g	脂質 19.4 g	脂質 16.6 g	脂質 12.3 g	脂質 11.4 g	脂質 9.3 g
食塩 3.4 g		食塩 2.5 g	食塩 2.6 g	食塩 3.9 g	食塩 4.9 g	食塩 2.3 g	食塩 2.5 g
夕食	米飯150g	お好み焼き・焼きそば	蟹リゾット	米飯150g	焼き鯖寿司	米飯150g	シーフードカレー
	味噌カツ	パンプキンスープ(温)	菜の花のソテー	鶏団子のつくね焼き	高野の煮物	チキン竜田	ラタトウイユ
	さつま芋レモン煮	大根サラダ	カブの甘酢和え	中華風酢の物	胡瓜ともずくの酢の物	昆布の煮物	マカロニサラダ
	ひじきサラダ			ブロッコリーのピーナツ和え		胡瓜のツナマヨ和え	
エネルギー 774 kcal		エネルギー 524 kcal	エネルギー 533 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 666 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 613 kcal
タンパク質 19.5 g		タンパク質 17.7 g	タンパク質 18.0 g	タンパク質 32.0 g	タンパク質 24.2 g	タンパク質 26.6 g	タンパク質 19.3 g
脂質 22.6 g		脂質 23.2 g	脂質 7.3 g	脂質 15.7 g	脂質 26.1 g	脂質 21.8 g	脂質 15.6 g
食塩 3.0 g		食塩 4.7 g	食塩 1.7 g	食塩 2.7 g	食塩 3.7 g	食塩 2.3 g	食塩 2.5 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。

個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

献立コード:36~42

選択食 献立表

奈良医療センター

	36	37	38	39	40	41	42
朝食	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン	黒糖食パン	食パン	ロールパン
	チョコソフト	リンゴジャム	ピーナッツソフト	マーマレードジャム	メープルジャム	マーガリン	イチゴジャム
	卵サラダ	スクランブルエッグ	ミートボール（柚子おろし）	ジーガーのコンソメ煮	オムレツ	ゆで玉子	肉団子のスープ煮
	野菜サラダ（フレンチ）	野菜サラダ（サウザン）	野菜サラダ（焙煎ごま）	野菜サラダ（青じそ）	野菜サラダ（和風）	野菜サラダ（フレンチ）	野菜サラダ（青じそ）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー 478 kcal		エネルギー 431 kcal	エネルギー 435 kcal	エネルギー 416 kcal	エネルギー 427 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 456 kcal
タンパク質 15.7 g		タンパク質 19.4 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 14.0 g	タンパク質 16.1 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 17.6 g
脂質 24.3 g		脂質 17.6 g	脂質 16.1 g	脂質 17.1 g	脂質 15.5 g	脂質 22.2 g	脂質 17.4 g
食塩 1.9 g		食塩 1.6 g	食塩 1.6 g	食塩 1.6 g	食塩 2.0 g	食塩 1.6 g	食塩 1.6 g
昼食	焼うどん	ちゃんぽん	ホットドック	ミートスパゲティ	米飯150g	鶏照り焼き丼	米飯150g
	里芋と厚揚げの煮物	春巻き	ミネストローネ	コーンスープ	鶏のから揚げ	炒り豆腐	グラタン
	なます	胡瓜の酢味噌和え	青梗菜のおかか和え	わらび草のごま和え	冬瓜の生姜あん	しろ菜のお浸し	大豆のカレー煮込み
	豆乳プリン	果物（りんご）	水ようかん	果物（オレンジ）	小松菜と揚げの浸し バナナ	果物（パイン）	菜の花のわさびマヨ和え 果物（りんご）
エネルギー 544 kcal		エネルギー 598 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 724 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 715 kcal
タンパク質 17.6 g		タンパク質 20.9 g	タンパク質 16.7 g	タンパク質 23.9 g	タンパク質 27.7 g	タンパク質 28.3 g	タンパク質 33.9 g
脂質 12.0 g		脂質 15.4 g	脂質 26.4 g	脂質 16.2 g	脂質 23.8 g	脂質 9.1 g	脂質 19.2 g
食塩 2.1 g		食塩 4.7 g	食塩 3.0 g	食塩 2.6 g	食塩 2.3 g	食塩 2.5 g	食塩 2.1 g
夕食	カツ丼	米飯150g	三色丼（鶏・卵・三度豆）	助六寿司	米飯150g	米飯150g	かやくごはん（鶏）
	大豆の甘辛煮	豆乳鍋	長芋の煮物	炒り卵の花	エビチリ	鮭フライ	だし巻卵
	キャベツ昆布和え	パプリカのマリネ	うまい菜ピーナツ和え	焼き茄子の味噌かけ（冷）	春雨スープ	中華コーンスープ	人参きんぴら
		オクラとツナのサラダ			きのこのマリネ	豆マメサラダ	胡瓜と竹輪の和え物
エネルギー 741 kcal		エネルギー 539 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 463 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 601 kcal
タンパク質 24.7 g		タンパク質 25.2 g	タンパク質 26.7 g	タンパク質 14.8 g	タンパク質 18.2 g	タンパク質 27.0 g	タンパク質 26.9 g
脂質 23.3 g		脂質 13.6 g	脂質 9.9 g	脂質 9.2 g	脂質 14.1 g	脂質 15.1 g	脂質 20.3 g
食塩 2.5 g		食塩 1.5 g	食塩 2.4 g	食塩 2.6 g	食塩 2.9 g	食塩 2.1 g	食塩 3.0 g

※上記栄養量の表示は、標準提供量を示しております。

個人により異なることがあります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。