

3日 献立表

		月間平均		平成30年03月01日(木)		平成30年03月02日(金)		平成30年03月03日(土)	
朝食	朝食	エネルギー	375 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	13.7 g	生麩の煮物	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	豆腐チャンプル	豆腐チャンプル	豆腐チャンプル
昼食	昼食	エネルギー	660 kcal	☆郷土料理☆石川県☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	25.1 g	ハンパ	ホキの大和蒸し	ホキの大和蒸し	高野豆腐の煮付け	高野豆腐の煮付け	高野豆腐の煮付け
夕食	夕食	エネルギー	553 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	23.1 g	肉豆腐	肉豆腐	肉豆腐	肉豆腐	肉豆腐	肉豆腐
一日合計		エネルギー	1589 kcal	エネルギー	1725 kcal	エネルギー	1422 kcal	エネルギー	1401 kcal
		蛋白質	61.8 g	蛋白質	52.7 g	蛋白質	56.5 g	蛋白質	62.9 g
		脂質	42.8 g	脂質	41.2 g	脂質	24.1 g	脂質	24.1 g
		食塩	8.6 g	食塩	7.9 g	食塩	8.9 g	食塩	8.6 g
朝食	朝食	エネルギー	1473 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	57.8 g	かぶのクリーム煮	かぶのクリーム煮	かぶのクリーム煮	かぶのクリーム煮	かぶのクリーム煮	かぶのクリーム煮
昼食	昼食	エネルギー	1877 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	67.9 g	鶏肉の胡麻しょうゆ焼き	鶏肉の胡麻しょうゆ焼き	鶏肉の胡麻しょうゆ焼き	鶏肉の胡麻しょうゆ焼き	鶏肉の胡麻しょうゆ焼き	鶏肉の胡麻しょうゆ焼き
夕食	夕食	エネルギー	1677 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	55.5 g	揚げと白菜の卵とじ	揚げと白菜の卵とじ	揚げと白菜の卵とじ	揚げと白菜の卵とじ	揚げと白菜の卵とじ	揚げと白菜の卵とじ
一日合計		エネルギー	1677 kcal	エネルギー	1372 kcal	エネルギー	1439 kcal	エネルギー	1565 kcal
		蛋白質	55.5 g	蛋白質	54.4 g	蛋白質	52.1 g	蛋白質	57.0 g
		脂質	43.0 g	脂質	38.6 g	脂質	25.8 g	脂質	46.4 g
		食塩	8.2 g	食塩	7.8 g	食塩	8.2 g	食塩	8.8 g
朝食	朝食	エネルギー	1505 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	71.4 g	ロールパン	ロールパン	ロールパン	ロールパン	ロールパン	ロールパン
昼食	昼食	エネルギー	1503 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	55.6 g	野菜入り炒り卵	野菜入り炒り卵	野菜入り炒り卵	野菜入り炒り卵	野菜入り炒り卵	野菜入り炒り卵
夕食	夕食	エネルギー	1737 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	77.0 g	和風の照り焼き	和風の照り焼き	和風の照り焼き	和風の照り焼き	和風の照り焼き	和風の照り焼き
一日合計		エネルギー	1503 kcal	エネルギー	1737 kcal	エネルギー	1385 kcal	エネルギー	1634 kcal
		蛋白質	55.6 g	蛋白質	77.0 g	蛋白質	63.6 g	蛋白質	51.5 g
		脂質	34.4 g	脂質	49.8 g	脂質	28.1 g	脂質	55.4 g
		食塩	8.0 g	食塩	9.0 g	食塩	8.6 g	食塩	8.3 g
朝食	朝食	エネルギー	1788 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	67.8 g	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ
昼食	昼食	エネルギー	1655 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	65.3 g	肉団子の煮物	肉団子の煮物	肉団子の煮物	肉団子の煮物	肉団子の煮物	肉団子の煮物
夕食	夕食	エネルギー	1383 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	58.1 g	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ
一日合計		エネルギー	1383 kcal	エネルギー	1620 kcal	エネルギー	1713 kcal	エネルギー	1636 kcal
		蛋白質	58.1 g	蛋白質	53.9 g	蛋白質	61.7 g	蛋白質	70.8 g
		脂質	26.5 g	脂質	39.7 g	脂質	57.7 g	脂質	44.1 g
		食塩	10.4 g	食塩	7.8 g	食塩	8.6 g	食塩	8.5 g
朝食	朝食	エネルギー	1859 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	66.8 g	あんぱん	あんぱん	あんぱん	あんぱん	あんぱん	あんぱん
昼食	昼食	エネルギー	1714 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	64.9 g	鶏肉のネギソースかけ	鶏肉のネギソースかけ	鶏肉のネギソースかけ	鶏肉のネギソースかけ	鶏肉のネギソースかけ	鶏肉のネギソースかけ
夕食	夕食	エネルギー	1604 kcal	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		蛋白質	63.5 g	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ	ハンパ
一日合計		エネルギー	1604 kcal	エネルギー	1557 kcal	エネルギー	1557 kcal	エネルギー	1557 kcal
		蛋白質	63.5 g	蛋白質	68.9 g	蛋白質	68.9 g	蛋白質	68.9 g
		脂質	42.3 g	脂質	38.6 g	脂質	38.6 g	脂質	38.6 g
		食塩	8.6 g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g	食塩	8.7 g

