[月 間 献 立 表]

みらせん

2024年 7月　　1:常食　　0:基本ﾒﾆｭｰ　　2024-06-02 印刷

日	朝食	昼食	夕食	栄養価	日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (月)	ごはん- ウインナー(ボイル) - カリフラワーとお豆のコンソメ煮- にんじんのツナ和え- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.4 g 炭水化 53.2 g 食塩 3.2 g	ミートスパゲティ ツナ入りポテトサラダ- コンソメスープ(わかめ・コーン)- ｴﾈﾙｷﾞｰ 710 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.8 g 炭水化 99.0 g 食塩 2.7 g	ごはん- みそ汁（わかめ・ねぎ） - 鶏肉のにんにく味噌蒸し焼き- 南瓜とひじきのソテー- スナップエンドウのおかか和え- ｴﾈﾙｷﾞｰ 674 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.6 g 炭水化 121.7 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1788 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 52.8 g 炭水化 273.9 g 食塩 8.9 g					
30 (火)	ごはん- ツナマヨオムレツ キャベツのベーコンソテー パプリカの和え物- みそ汁（わかめ・ねぎ） - ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 5.4 g 炭水化 84.4 g 食塩 2.1 g	ごはん- コンソメスープ(パセリ・わかめ)- トマト煮込みハンバーグ・ブロッコリー 大根の洋風煮- パプリカのさっぱりマリネ- ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.1 g 炭水化 115.4 g 食塩 2.7 g	ごはん- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- 豚肉としめじの梅肉みそ炒め- 白菜とハムのソテー- 菜の花の菊花ポン酢和え- ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 15.4 g 炭水化 110.3 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1701 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 28.9 g 炭水化 310.1 g 食塩 8.0 g					
31 (水)	ごはん- 茄子と鶏ミンチのあんかけ- いんげんのごま油炒め- 大豆旨煮- みそ汁(ねぎ・巻き麩)- ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 4.6 g 炭水化 88.4 g 食塩 1.7 g	すまし汁（ねぎ・ごま） - 鶏肉のスタミナ丼- ブロッコリーのツナマヨ和え- ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.7 g 炭水化 108.8 g 食塩 2.6 g	ごはん- コンソメスープ（わかめ・コーン）- オムライス キャベツのフレンチサラダ- ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.1 g 炭水化 120.4 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1839 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 40.4 g 炭水化 317.6 g 食塩 7.8 g					