

「ムース食」 週間献立表

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)			
朝 食	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	107kcal	284kcal	エネルギー	71kcal	248kcal	エネルギー	98kcal	275kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	4.1g	7.8g
	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	11.7g	49.8g	炭水化物	9.4g	47.5g	炭水化物	11.4g	49.5g
	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	555mg	1077mg	ナトリウム	523mg	1045mg	ナトリウム	530mg	1052mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子と和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	210kcal	387kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	18.7g	56.8g
	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	693mg	1215mg	ナトリウム	861mg	1383mg	ナトリウム	759mg	1281mg	ナトリウム	814mg	1336mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 落卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	133kcal	310kcal	エネルギー	237kcal	414kcal	エネルギー	175kcal	352kcal
	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	14.9g	53.0g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	17.5g	55.6g
	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	703mg	1225mg	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	898mg	1420mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	450kcal	981kcal	エネルギー	419kcal	950kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	483kcal	1014kcal
	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	18.0g	29.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	13.8g	24.9g	蛋白質	17.5g	28.6g
	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	45.6g	159.9g	炭水化物	45.0g	159.3g	炭水化物	47.6g	161.9g
	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2121mg	3687mg	ナトリウム	2119mg	3685mg	ナトリウム	2104mg	3670mg	ナトリウム	2242mg	3808mg
	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g