

ケアハウスキのこ - 月間献立表

平成17年9月1日(木) ~ 平成17年9月30日(金)

区分				1(木)	2(金)	3(土)	
昼食				さきげご飯 小松菜とあさりの卵とじ ひじきと野菜のピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 522KC た19 脂13 塩3	山菜そば にんじん・京菜・ひじきのサラ 495KC た17 脂15 塩5	ミートソースパゲティ キャベツたっぷりのスープ チキンサラダ 732KC た32 脂25 塩4	
間食				りんごのコンポート 132KC た0 脂0 塩0	大学いも 329KC た1 脂6 塩0	牛乳かん イチゴ添え 142KC た2 脂2 塩0	
合計				654KC た19 脂13 塩3	824KC た18 脂22 塩5	874KC た34 脂27 塩4	
区分	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食	ご飯 京菜とにんじんの納豆和え 切干し大根の煮物 味噌汁(小松菜と麸) 512KC た16 脂9 塩4	フランスパン ポークビーンズ 玉ねぎのエスニックサラダ 616KC た27 脂19 塩4	チキンドリア セロリとラディッシュのサラダ アスパラガスのコンソメスープ 538KC た20 脂19 塩5	ご飯 ポークピカタ 付け合せ(トマトとブロッコリー ソラマメのポタージュ 645KC た34 脂18 塩3	きつねうどん ほうれんそうのピーナツ和え 397KC た15 脂10 塩5	バエリア ミネストローネ 558KC た20 脂16 塩3	ご飯 赤魚の煮付け 筍とふきとあさりの炊き合わせ 440KC た22 脂3 塩4
間食		柏餅(二個) 243KC た7 脂1 塩0	フルーツの蜂蜜かけ 108KC た1 脂0 塩0		スイートポテト 281KC た2 脂12 塩0	さくらもち 193KC た4 脂0 塩0	グレープフルーツのゼリー 259KC た7 脂0 塩0
合計	512KC た16 脂9 塩4	859KC た33 脂19 塩4	646KC た21 脂19 塩5	645KC た34 脂18 塩3	678KC た16 脂22 塩5	751KC た24 脂16 塩3	699KC た29 脂4 塩4
区分	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	ご飯 いり豆腐 切干大根とアサリの煮物 味噌汁(揚げ・もやし・青ねぎ) 579KC た23 脂15 塩3	豆ご飯 若竹汁 アスパラガスの牛肉巻き 紅白なます 633KC た21 脂12 塩4	焼きビーフン トマトとセロリのサラダ 524KC た11 脂19 塩3	キスのドリア ヴィシソワーズ 647KC た24 脂22 塩4	ネギトロ丼 こんにゃくのピリ辛煮 ほうれんそうのごま和え 味噌汁(かぼちゃと玉葱) 538KC た29 脂9 塩5	ご飯 鶏肉のトマト煮込み コーンポタージュ 玉ねぎとわかめの和風サラダ 656KC た22 脂20 塩5	ご飯 飛魚の甘酢かけ えのきとわかめの中華スープ 480KC た19 脂9 塩3
間食	フルーツポンチ 108KC た1 脂0 塩0		スイートポテト 281KC た2 脂12 塩0		わらびもち 156KC た2 脂1 塩0	みつ豆 178KC た1 脂0 塩0	
合計	687KC た24 脂15 塩3	633KC た21 脂12 塩4	805KC た13 脂31 塩3	647KC た24 脂22 塩4	694KC た31 脂10 塩5	656KC た22 脂20 塩5	658KC た20 脂9 塩3
区分	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食	天ぷらうどん レンコンの梅かか和え もずくの酢の物 440KC た20 脂6 塩6	あさりスパゲティ サラダ(レタス・コーン) 630KC た18 脂27 塩3	ご飯 酢豚 きくらげと椎茸のスープ 584KC た19 脂16 塩3	干しえび入り焼きそば にんじんと大根の中華風サラ 569KC た23 脂8 塩5	ピリ辛マクロ丼 春雨のサラダ 板敷とにんじんのすまし汁 554KC た23 脂7 塩6	ご飯 豆腐のハンバーグ さやいんげんとにんじんのご ごぼうのすまし汁 541KC た24 脂15 塩3	天しん丼 大根サラダ 523KC た23 脂14 塩1
間食	カスタードプリン 161KC た5 脂5 塩0		ミルクココア 149KC た5 脂5 塩0	プレーンヨーグルト 135KC た5 脂4 塩0	バナナのヨーグルト和え 128KC た4 脂3 塩0	オレンジの果汁かん 231KC た1 脂0 塩0	わらびもち 156KC た2 脂1 塩0
合計	601KC た25 脂11 塩6	630KC た18 脂27 塩3	733KC た24 脂21 塩3	704KC た28 脂12 塩5	682KC た27 脂10 塩6	772KC た24 脂15 塩3	679KC た24 脂15 塩1
区分	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
昼食	お好み焼き(豚玉・えび玉) ごぼうのサラダ 621KC た28 脂28 塩3	ライ麦トースト 牛肉とたっぷり野菜のトマト煮 グリーンサラダ 490KC た18 脂18 塩3	ご飯 牛肉・青梗菜・しめじの炒め物 わかめの中華スープ 494KC た17 脂16 塩3	たらこスパゲティ コーンポタージュ コールスローサラダ 736KC た24 脂33 塩4	ご飯 揚げキスの甘酢あんかけ もやしとほうれんそうの炒め物 トマトの中華スープ 578KC た23 脂16 塩4	チーズトースト ロールキャベツのトマト煮込み ラディッシュのサラダ 584KC た25 脂20 塩5	
間食		ゴマのブラマンジェ 298KC た8 脂14 塩0	アーモンドチョコレート 199KC た4 脂14 塩0		ネーブル 115KC た2 脂0 塩0	レーズン入り バナナのヨーグルト和え 211KC た5 脂3 塩0	
合計	621KC た28 脂28 塩3	788KC た26 脂32 塩3	693KC た21 脂30 塩4	736KC た24 脂33 塩4	693KC た25 脂17 塩4	795KC た31 脂23 塩5	