

スマイル亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							8月1日
朝							パン コンソメスープ ミートオムレツ&ハムステーキ ポテトサラダ フルーツ
							I値* - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 442 12.1 16 64.3 2.6
昼							ご飯 みそ汁 赤魚の山椒焼き 高野豆腐煮 菜の花のピーナッツ和え 三色豆
							I値* - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 537 23.2 14 83.1 1.4
夕							ご飯 みそ汁 すき焼き風 キャベツの甘酢和え 茄子の生姜醤油 香の物
							I値* - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 544 20.6 18 78 2.1
1日計							I値* - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1523 55.9 47.1 225.4 6.1

スマイル亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子こしょう炒め 小松菜のわさび和え ひじき煮	ご飯 みそ汁 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 茄子のおかか和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 ブロッコリーの玉子炒め もやしのみ太子和え ふりかけ	パン コンソメスープ 白菜のポトフ カリフラワーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉と菜の花のマスタード炒め 大根の青じそ和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 干草焼き 筑前煮 鯛みそ	パン コンソメスープ フランクソテー フレンチサラダ フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	502 17.6 18 70.3 2.7	485 17 14 74.3 2.3	477 17.1 16 68.8 1.5	369 10.4 13 54.8 2.1	512 17.9 20 68.5 2.2	458 12.2 11 80.7 2.1	471 16.1 131 44.8 3.2
昼	野菜天そば 南瓜の煮物 インゲンのくるみ和え フルーツ	ご飯 お吸い物 チキンステーキ 和風オニオンソース マカロニサラダ 菜の花の炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 切干大根サラダ 小松菜のなめたけ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の南蛮漬け 春雨炒め さつま芋のいとこ煮 香の物	シーフードカレー コンソメスープ 豆サラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の塩ダレ炒め さつま芋のサラダ 小松菜の煮浸し フルーツ	ご飯 豚汁 アジのみりん焼き 卵の花 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	531 15.1 13 90.7 3.1	568 24 17 82 2.5	617 18.2 19 96.4 3.1	579 15.7 15 97.8 1.7	523 14.9 12 91 3.6	576 22.5 17 86.7 2.2	474 20.9 13 72.7 1.9
夕	ご飯 みそ汁 ホッケの塩焼き 豚肉のさっぱり炒め 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 塩だれカルビメンチ&コロケ 炒り豆腐 青菜とホタテのサラダ 香の物	ご飯 お吸い物 厚揚げの葱味噌焼き 肉野菜炒め ワカメのさっぱり和え 香の物	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ ハムと玉ねぎの和え物 さつま揚げ煮 高菜炒め	ご飯 みそ汁 チーズかつ ブロッコリーサラダ 五目しんじょ 香の物	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け さつま揚げのおかか炒め 青菜のピーナッツ和え 香の物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース トマトサラダ コーンソテー 三色豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	491 21.3 14 72.7 2.2	543 15.6 19 81.7 2.4	448 12.9 14 71.8 2.9	575 17.4 21 83.7 3.2	473 11.8 14 79.3 2.1	487 19.1 11 79.3 2.5	604 22.8 20 85.8 2.7
1 日 計							
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1524 54 44.3 233.7 8	1596 56.6 49.7 238 7.2	1542 48.2 49 237 7.5	1523 43.5 49.3 236.3 7	1508 44.6 45.9 238.8 7.9	1521 53.8 38.5 246.7 6.8	1549 59.8 164 203.3 7.8

スマイル亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
朝	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 小松菜の小エビ炒め 香の物	ご飯 お吸い物 厚揚げの炒め物 肉味噌里芋 もやしの辛子和え	ご飯 みそ汁 あんかけ豆腐ステーキ 冬瓜の煮物 梅びしお	パン コンソメスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 菜の花のしらす和え 香の物	ご飯 みそ汁 ホッケのねぎ塩焼き 白菜とカニカマの胡麻ドレ和え 三色豆	パン コンソメスープ ミネストローネ ハムサラダ フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	469 15.2 16 67.6 1.9	465 14.1 14 75.2 2	437 8.4 12 76.1 2.1	478 17.7 17 67.6 2.5	498 18.2 18 67.7 1.8	447 14.7 12 72.6 1.5	470 12.7 23 56.3 3
昼	カレーうどん 大根サラダ 玉子とカニカマの炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライ 根菜サラダ 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 鰯の梅肉焼き 田舎煮 オクラのなめたけ和え 香の物	ご飯 お吸い物 鶏肉の山椒焼き 厚揚げと小松菜の煮物 竹輪の青じそ和え 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 赤魚の胡麻焼き 南瓜のいとこ煮 ピーマンのおかか炒め きくらげ昆布	ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーのタルタルサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルのにんにく醤油焼き 切干大根 春菊のくるみ和え 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	560 18.1 17 84.2 6	520 15 12 91 2.6	474 17.7 13 76.8 3.5	498 24.1 13 74.3 2.5	493 19 8.4 89.3 2.2	561 14.6 20 85.5 3.5	495 18.6 14 78.7 2.1
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉と茄子の甘酢炒め ひじき煮 ブロッコリーの胡麻和え 高菜炒め	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぶのツナ煮 菜の花の白和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のトマト煮 ペンネサラダ 人参の炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグおろしソース キャベツサラダ コロッケ 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ 水餃子 チンゲン菜の和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 かに玉&シューマイ 青菜の中華和え 茄子の生姜醤油 香の物	ご飯 みそ汁 チキンカツ カリフラワーサラダ ピーマン金平 金時豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	658 23.3 29 79.5 2.1	567 27.2 15 83 2.1	611 26.1 20 83.5 1.9	544 15 20 81.2 2.9	534 14.9 15 88.2 2.8	450 11.6 12 77.9 2.8	524 14.8 15 87.1 2.1
1 日 計							
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1687 56.6 61.1 231.3 10	1552 56.3 40.2 249.2 6.7	1522 52.2 45 236.4 7.5	1520 56.8 49.3 223.1 7.9	1525 52.1 41.3 245.2 6.8	1458 40.9 44.1 236 7.8	1489 46.1 51.4 222.1 7.2

スマイル亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
朝	ご飯 お吸い物 肉団子味噌焼き きゅうりのごま酢和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 お麩の玉子とし ブロッコリー炒め 梅びしお	ご飯 お吸い物 茄子の肉味噌炒め 煮物 海苔佃煮	パン コンソメスープ オムレツ インゲンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 筑前煮 チンゲン菜のしらす和え 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子こしょう風味 小松菜の白和え 香の物	パン コンソメスープ フィッシュソーセージ カリフラワーサラダ フルーツ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	483 18.4 13 77.4 3	497 19.3 14 76 2	496 13.5 17 74.4 2.1	501 18.8 21 61.1 3.3	454 14.3 12 73.6 1.6	392 13.2 9.5 65.6 2.3	419 14.7 13 64 3
昼	塩焼きそば 中華スープ えび団子 白菜の韓国ナムル風サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 野菜コロッケ&トマトのコク旨フライ 豚肉高菜炒め オクラのなめたけ和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト カニカマのマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 赤魚の生姜焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 小松菜のゴマドレ和え 釜炊き生姜	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ オニオンソース 菜の花のベーコン炒め カリフラワーの和え物 フルーツ	ご飯 お吸い物 メバルの味噌焼き 豚肉と人参の金平 さつま芋のごま和え 昆布豆	ご飯 みそ汁 カツとし じゃが芋のそぼろ和え 切干大根サラダ 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	553 22.9 25 59.7 5.3	543 16.7 16 87.9 2.4	520 20.3 16 77.2 2.3	434 18.1 9 72.1 1.8	501 14.7 15 82.3 2.4	566 27.1 14 85.5 2.6	646 19.6 23 95.4 2.8
夕	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の煮込み 小松菜のツナ和え 南瓜のピーナッツ炒め 香の物	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ カリフラワーサラダ ピーマンのオイスターソース炒め 香の物	ご飯 中華スープ 八宝菜 蒸し鶏と大根の和え物 春巻き 香の物	ご飯 お吸い物 豚肉と厚揚げの味噌炒め 和風ひじきサラダ さつま芋の甘煮 香の物	ご飯 みそ汁 サバの麹焼き 茄子のポン酢和え ごまおさつフライ 金時豆	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 海藻サラダ 竹輪煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の山椒焼き 豚肉とごぼうの炒め物 春菊の煮浸し キャベツの塩昆布和え
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	582 28.4 16 82.9 2.4	502 15.7 16 78.9 2.9	509 20.8 13 78 2.4	586 21.5 20 84.5 2.7	604 16.7 25 80 2.1	525 20.7 16 78.4 3.1	473 20.9 11 75.5 1.4
1 日 計							
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1618 69.7 53.9 220 10.7	1542 51.7 45.5 242.8 7.3	1525 54.6 45.8 229.6 6.8	1521 58.4 50.4 217.7 7.8	1559 45.7 51.3 235.9 6.1	1483 61 40 229.5 8	1538 55.2 46.3 234.9 7.2

スマイル亀田



週間献立表

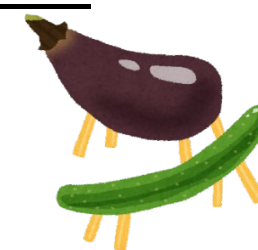


曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
朝	ご飯 みそ汁 イカ小判生姜焼き 大豆煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 厚揚げ野菜あんかけ ピーフンのわさびマヨ和え 三色豆	ご飯 みそ汁 肉ごぼう 蒸し鶏のピーナッツ和え 海苔佃煮	パン コンソメスープ ソーセージのクリーム煮 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 もやし炒め さつま揚げと大根の煮物 香の物	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそぼろあん 小松菜の磯和え 梅びしお	パン コンソメスープ オムレツ&ウインナー 白菜サラダ フルーツ
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	548 24.2 10 93.7 3.5	475 10.7 9.8 88.9 1.5	491 17.7 12 81.4 1.8	570 17.4 24 75.9 4.8	468 17.1 16 66.2 1.8	421 16 9 72.1 2.1	488 14.7 20 62.7 2.7
昼	そうめん 天ぷら 大根と蒸し鶏のゴマサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ハムマヨサラダフライ ひじき煮 茄子と挽肉の炒め物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 菜の花の和え物 人参の明太風味 フルーツ	ご飯 みそ汁 ささみ揚げ ツナと玉ねぎのマリネ 卵の花 香の物	チキンカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケの塩麹焼き 鶏肉と昆布の炒め煮 茄子の鍋しぎ 香の物	ご飯 お吸い物 鶏肉の葱味噌焼き 青菜のお浸し 豆サラダ 香の物
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	453 14 9.6 79.6 3.8	595 12 22 91.4 2.2	551 25.4 15 81.1 2.8	536 16.9 16 85.6 2.6	568 14.9 18 88.1 3.6	501 17.1 18 69.9 3.1	485 22.4 11 76 2.6
夕	ご飯 みそ汁 肉団子のおろし煮 ワカメのさっぱり和え 大学芋 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま風味 キャベツの白ドレ和え 煮物 香の物	ご飯 お吸い物 あんかけ野菜豆腐ハンバーグ 小松菜の酢味噌和え 鶏肉の炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛風味 オクラのわさび和え 焼売 高菜炒め	ご飯 みそ汁 鰯のみりん焼き インゲンサラダ がんも煮 金時豆	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ さつま芋のレモンあん フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げのピリ辛風味 里芋の煮物 インゲンの和え物 釜炊き生姜
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	524 15.1 12 95.2 3.7	497 21.3 12 78.1 3.3	493 18.2 13 78.3 3.2	497 22.3 13 75.7 1.9	510 19.9 14 79.5 1.7	632 21.9 19 96.4 2.3	544 23.4 17 79.1 2.7
1 日 計							
	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1525 53.3 31.5 268.5 11	1567 44 44 258.4 7	1535 61.3 39.3 240.8 7.8	1603 56.6 52.2 237.2 9.3	1546 51.9 47.6 233.8 7.1	1554 55 46.2 238.4 7.5	1517 60.5 47.6 217.8 8

スミール亀田



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	8月30日	8月31日					
朝	ご飯 みそ汁 メバルの南部焼き ハムとピーマンの炒め物 梅びしお	ご飯 みそ汁 鶏肉と白菜の旨煮 インゲンのくるみ和え 香の物					
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 396 13 9.1 67.7 1.8	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 445 16 13 69 1.9					
昼	山菜そば ひじきの炒り煮 かまぼこの辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の香味ソース 厚揚げと挽肉の炒め物 大根サラダ 高菜炒め					
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 525 22.8 13 79.6 4.4	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 527 21.7 17 76.5 2					
夕	ご飯 みそ汁 豚肉とニラの炒め物 チンゲン菜のナムル さつま揚げ煮 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め わかめのさっと煮 オクラのツナ和え フルーツ					
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 22.7 17 69.6 1.8	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 586 26.3 18 83.3 3.1					
1 日 計							
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1434 58.5 39.1 216.9 8	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1558 64 46.9 228.8 7					