

栄 養 月 報

2022年3月1日 ～ 2022年3月31日 (ベビーセンターいっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	907.0	41.2	34.0	141	2.5	0.4	1	2	37	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	77.0	3.5	7.0	11	0.3	0.3	15	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	めん類	162.3	7.4	12.0	14	0.5	0.1	4	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	その他の穀類	130.2	5.9	6.5	22	0.6	0.2	18	2	10	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
いも類	芋類	144.3	6.6	12.0	6	0.1	0.0	0	1	29	0.0	1	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	いも類加工品	20.2	0.9	1.5	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		71.0	3.2	4.5	12	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	79.7	3.6	6.0	4	0.4	0.3	1	5	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	0.0	0.0	2.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		2.7	0.1	0.6	1	0.0	0.1	0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	705.4	32.1	25.0	10	0.6	0.0	10	20	84	0.3	128	0.01	0.03	9	0.9	0.0
	その他の野菜類	663.9	30.2	35.0	10	0.4	0.0	1	7	54	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	176.4	8.0	20.0	6	0.1	0.0	0	1	21	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	104.3	4.7	3.5	4	0.0	0.0	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きのこ類		25.9	1.2	3.0	0	0.0	0.0	2	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	5.1	0.2	0.5	0	0.0	0.0	14	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	140.0	6.4	10.0	6	1.1	0.2	8	1	23	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	40.8	1.9	2.5	5	0.4	0.4	10	1	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	5.0	0.2	0.5	0	0.0	0.0	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	420.9	19.1	13.0	37	3.5	2.3	11	1	59	0.2	5	0.04	0.04	0	0.0	0.0
	肉加工品	13.0	0.6	1.5	1	0.1	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		118.1	5.4	5.5	8	0.6	0.5	9	2	7	0.1	10	0.00	0.02	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3973.1	180.6	160.0	110	6.0	6.9	74	199	271	0.0	69	0.07	0.27	2	0.0	0.2
油脂類	乳製品	54.0	2.5	20.0	4	0.1	0.3	4	4	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	植物性	72.9	3.3	1.5	24	0.0	2.6	20	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	16.1	0.7	0.5	6	0.0	0.6	5	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.1	0.1	0.5	0	0.0	0.0	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	40.1	1.8	3.0	1	0.1	0.0	108	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	36.0	1.6	2.5	3	0.2	0.1	80	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
その他	その他の調味料	102.5	4.7	5.5	13	0.2	0.6	172	4	13	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	その他	760.1	34.6	25.0	35	0.5	1.3	35	11	27	0.2	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	481.8	21.9	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					497	18.3	17.2	627	268	683	1.6	223	0.19	0.39	19	2.9	1.2
基 準 値					462	19.1	12.8	630	212	0	2.3	187	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					107.58	95.81	134.38	99.52	126.42	—	69.57	119.25	76.00	144.44	95.00	—	80.00

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
187 kcal	155 kcal	73 kcal	12.2 g	11.1 g
穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比
$\frac{187}{497} \times 100 = 37.6\%$	$\frac{17.2 \times 9}{497} \times 100 = 31.1\%$	$100 - 31.1 - (\frac{18.3 \times 4}{497} \times 100) = 54.2\%$	$\frac{12.2}{18.3} \times 100 = 66.7\%$	$\frac{11.1}{17.2} \times 100 = 64.5\%$
P/S比				
$\frac{2.14}{6.77} = 0.32$				
S:M:P				
6.77 : 4.82 : 2.14 = 3 : 2.1 : 0.9				

献立予定(実施)表

(2022年 3月 1日～2022年 3月 6日)

3月 1日 (火)	3月 2日 (水)	3月 3日 (木)	3月 4日 (金)	3月 5日 (土)	3月 6日 (日)	
E 476kcal 蛋白 16.5g 脂質 11.9g 炭水 77.3g 食繊 2.3g 食塩 1.1g	E 534kcal 蛋白 20.0g 脂質 22.1g 炭水 66.5g 食繊 3.5g 食塩 1.2g	E 598kcal 蛋白 21.0g 脂質 21.9g 炭水 82.1g 食繊 3.2g 食塩 1.3g	E 222kcal 蛋白 7.8g 脂質 12.1g 炭水 23.3g 食繊 0.3g 食塩 0.3g	E 442kcal 蛋白 13.3g 脂質 12.6g 炭水 72.1g 食繊 1.6g 食塩 1.1g		
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	
■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ご飯 米 50.0g ■チャブチェ 豚肉 30.0g 春雨 6.0g 玉ねぎ 17.1g 人参 4.2g ピーマン 4.7g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 1.4g チキンスープ 0.2g 上白糖 0.7g ごま油 0.2g ごま 0.8g ■餃子 ギョーザ 1個 ■わかめスープ わかめ 0.6g 玉ねぎ 14.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ブロッコリー 10.0g 塩 0.1g ■小松菜の和え物 小松菜 30.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■絹揚げの味噌汁 絹あげ (130g・2枚) 10.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■三色丼 米 50.0g 合挽きミンチ 24.0g 上白糖 0.5g 濃口しょうゆ 1.0g ほうれん草 20.0g 錦糸玉子 15.0g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 40.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■麩のすまし汁 手鞠麩 1.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.5g 塩 適量	■お弁当会	■チャーハン 米 50.0g 鶏ミンチ 15.0g 人参 5.6g 玉ねぎ 5.6g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.8g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.0g 人参 5.0g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■りんごヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g りんご 20.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■いちごケーキ ホットケーキミックス 15.0g マーガリン 3.0g 鶏卵 11.2g 牛乳 2.4g ストロベリーソース 3.0g いちご 1粒 ホイップ 9.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ごまクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g 黒ごま 0.3g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 2.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個		

献立予定(実施)表

(2022年 3月 7日～2022年 3月13日)

3月 7日 (月)	3月 8日 (火)	3月 9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
E 490kcal 蛋白 20.6g 脂質 14.2g 炭水 74.3g 食繊 3.5g 食塩 2.0g	E 492kcal 蛋白 21.7g 脂質 16.7g 炭水 64.5g 食繊 4.0g 食塩 1.8g	E 584kcal 蛋白 20.3g 脂質 26.0g 炭水 70.5g 食繊 3.0g 食塩 1.2g	E 484kcal 蛋白 19.9g 脂質 13.4g 炭水 73.1g 食繊 2.3g 食塩 1.2g	E 575kcal 蛋白 18.1g 脂質 22.4g 炭水 79.6g 食繊 4.3g 食塩 2.5g	E 360kcal 蛋白 14.3g 脂質 13.3g 炭水 35.9g 食繊 1.3g 食塩 1.0g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 35.0g 人参 5.0g ちりめんじゃこ 3.0g ポン酢 1.6g 上白糖 0.6g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ミートスパゲティー スパゲティ 36.0g 塩 適量 合挽きミンチ 24.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 5.0g マッシュルーム 10.0g なたね油 0.2g トマトホール缶 20.0g ケチャップ 6.4g ウスターソース 1.9g コンソメ 0.1g 上白糖 0.4g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.0g 人参 4.0g ツナ 4.0g ごまだれ 4.0g ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g コーン 5.0g パセリ 0.1g	■ご飯 米 50.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.6g 塩 適量 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■白菜のレモン和え 白菜 39.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g レモン果汁 0.3g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.0g 玉ねぎ 7.5g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■チンジャオロース 牛肉 25.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 20.0g ピーマン 20.0g たけのこ 8.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g 酒 0.2g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 2個 ■もやしスープ もやし 10.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■チキンカレー 米 50.0g 鶏肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■わかめのさっぱり和え わかめ 0.4g 大根 28.0g 人参 5.0g ポン酢 1.6g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■五目うどん 細うどん 1/3玉 豚肉 20.0g かまぼこ 5.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■キャベツの和え物 キャベツ 25.0g 人参 4.0g コーン 4.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■さつま芋のバター焼き さつま芋 50.0g 有塩バター 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■チーズ蒸しパン チーズ 5.0g ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ふのラスク おつゆ麩 8.0g なたね油 8.0g 上白糖 6.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ツナコーンマヨサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 2/4枚 玉ねぎ 4.0g ツナ 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 3月14日～2022年 3月20日)

3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
E 603kcal 蛋白 22.7g 脂質 25.2g 炭水 75.3g 食繊 2.8g 食塩 1.9g	E 427kcal 蛋白 19.1g 脂質 12.6g 炭水 62.6g 食繊 2.9g 食塩 1.2g	E 562kcal 蛋白 24.5g 脂質 23.6g 炭水 65.8g 食繊 3.1g 食塩 1.3g	E 341kcal 蛋白 13.4g 脂質 6.8g 炭水 58.8g 食繊 1.8g 食塩 1.3g	E 579kcal 蛋白 19.9g 脂質 21.3g 炭水 80.0g 食繊 4.8g 食塩 2.8g	E 491kcal 蛋白 18.8g 脂質 15.3g 炭水 73.5g 食繊 2.0g 食塩 1.4g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■野菜入り厚焼き卵 鶏卵 25.0g 鶏ミンチ 25.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 1.5g みりん 0.7g 上白糖 0.7g なたね油 0.2g ケチャップ 3.0g ■ポパイサラダ ほうれん草 35.0g 人参 5.0g ハム 3.0g ごまだれ 4.0g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 適量 塩 適量 エッグケア 5.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 0.2g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 2.0g 絹さや 3.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 50.0g 玉ねぎ 18.0g 木綿豆腐 4.0g パン粉 4.2g 鶏卵 7.6g 牛乳 5.2g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 4.0g 人参 10.0g コンソメ 適量 上白糖 適量 ■ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー 22.0g ツナ 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 4.0g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 3.6g パセリ 0.1g	■中華そば 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g コーン 3.0g もやし 20.0g 人参 5.0g チンゲン菜 10.0g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 3.5g 塩 適量 ごま油 0.3g 水 160.0g ■キャベツのごま和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g ごま 0.3g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■クリームシチュー 鶏肉 20.0g 玉ねぎ 32.0g じゃが芋 20.0g 人参 10.0g ブロッコリー 8.0g マッシュルーム 5.0g クリームシチュールー 15.0g コンソメ 0.5g 牛乳 16.0g 水 50.0g ■マカロニサラダ マカロニ 8.0g 人参 4.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 濃口しょうゆ 2.4g 上白糖 1.2g みりん 0.4g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g のり 0.6g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 10.0g 有塩バター 10.0g 上白糖 8.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 10.0g レモン 3.2g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 適量	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■昆布おにぎり 米 36.0g 塩昆布 0.8g ごま 0.8g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メープルシロップ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 3月21日～2022年 3月27日)

3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 579kcal 蛋白 23.9g 脂質 19.5g 炭水 80.3g 食繊 2.1g 食塩 1.8g	E 533kcal 蛋白 19.8g 脂質 17.5g 炭水 78.7g 食繊 3.6g 食塩 1.2g	E 482kcal 蛋白 15.4g 脂質 12.6g 炭水 79.7g 食繊 2.8g 食塩 1.6g	E 395kcal 蛋白 14.4g 脂質 11.1g 炭水 49.4g 食繊 2.4g 食塩 2.0g	E 520kcal 蛋白 16.8g 脂質 16.6g 炭水 78.9g 食繊 1.8g 食塩 1.0g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■春分の日	■ご飯 米 50.0g ■牛肉と野菜の炒め物 牛肉 28.0g 玉ねぎ 25.6g キャベツ 20.0g ピーマン 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g ■ミートボール ミートボール 2個 ■揚げの味噌汁 揚げ 3.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■ツナと豆腐のつくね焼き ツナ 15.0g 木綿豆腐 30.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 6.0g 干し椎茸 0.7g しょうが 0.1g 鶏卵 7.2g パン粉 3.0g 片栗粉 3.0g 濃口しょうゆ 1.0g 酒 1.0g みりん 1.0g 上白糖 2.0g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 18.0g コーン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■えのきの味噌汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の和え物 小松菜 32.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■さつま芋の味噌汁 さつま芋 12.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■カレーうどん 細うどん 1/3玉 豚肉 20.0g 揚げ 3.6g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g カレールー 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g 風味だし汁 82.0g 塩 適量 片栗粉 1.0g ■インゲンのおかか和え インゲン 25.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■りんご りんご 1/8玉	■マーボー丼 米 50.0g 木綿豆腐 30.0g 豚ミンチ 20.0g しょうが 0.1g 玉ねぎ 15.0g 人参 3.0g ねぎ 1.5g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.4g 赤だし 1.6g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 小麦粉 6.2g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 13.5g なたね油 3.8g 上白糖 6.3g 牛乳 2.5g 黄桃缶 8.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガートースト 食パン(37g×10枚切1斤)割 2/4枚 マーガリン 3.0g グラニュー糖 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■鮭わかめおにぎり 米 36.0g わかめ御飯(鮭250g) 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個	

献立予定(実施)表

(2022年 3月28日～2022年 3月31日)

3月28日（月）	3月29日（火）	3月30日（水）	3月31日（木）			
E 459kcal 蛋白 19.3g 脂質 13.8g 炭水 70.0g 食繊 2.9g 食塩 0.6g	E 561kcal 蛋白 21.6g 脂質 18.8g 炭水 78.5g 食繊 3.0g 食塩 1.4g	E 534kcal 蛋白 13.6g 脂質 20.7g 炭水 76.9g 食繊 2.4g 食塩 1.6g	E 409kcal 蛋白 13.2g 脂質 10.8g 炭水 67.5g 食繊 2.3g 食塩 1.7g			
朝食	朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.0g ■さわらの塩焼き さわら 1/2切 塩 適量 酒 0.7g 小松菜 15.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■切干大根と青菜の和え物 切干大根 1.6g チンゲン菜 20.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g 風味だし汁 17.0g ■なめこのすまし汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.2g マーマレード 5.4g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 玉ねぎ 8.0g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■ご飯 米 45.0g ■野菜コロッケ コロッケ 2/3個 植物油 3.5g ケチャップ 5.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 3.0g エッグケア 5.0g 酢 0.8g 上白糖 0.6g 塩 適量 ■オニオンスープ コンソメ 1.1g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■オムライス 米 50.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 5.0g ウインナー 10.0g なたね油 0.4g コンソメ 0.5g ケチャップ 5.0g オムライス用たまご(45g× 1/2枚 ■大根とツナのサラダ 大根 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g コーン 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■野菜スープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 チンゲン菜 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■かぼちゃ団子 かぼちゃ 30.0g さつま芋 10.0g マーガリン 0.9g 上白糖 4.2g 片栗粉 1.4g 塩 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■ココアマフィン マーガリン 3.0g 上白糖 6.0g 鶏卵 5.2g 小麦粉 13.5g ベーキングパウダー 0.5g ココア 1.6g 牛乳 4.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 4枚 いちごジャム 4.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■フルーチェ フルーチェ（イチゴ） 30.0g 牛乳 30.0g			