

<献立表>

2024/11/26

現場 : カメリア藤沢  
 年月日 : 2024年12月8日 (日) ~ 2024年12月14日 (土)

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯
	さつま揚げの煮物	目玉焼き	えびしんじょうの煮物	クラムチャウダー	野菜の卵とじ	ミネストローネ	がんもの煮物
	もやしのお浸し	キャベツとコールスローサラダ	白菜のお浸し	フルーツ	おくらの和え物	フルーツ	いんげんの和え物
	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮
	味噌汁 (オクラ)		味噌汁 (まいたけ)		味噌汁 (ほうれん草)		味噌汁 (じゃがいも)
昼食	米飯	米飯	米飯	ジャージャー麺	米飯	牛丼	米飯
	鮭の生姜醤油焼き	鶏肉の葱塩焼き	鯖の照り焼き	蒸し餃子	白身魚の味噌マヨネーズ焼き	ふろふきカブ	鱈の胡麻焼き
	里芋の煮物	大根のそぼろあんかけ	なべしぎ	いちごムース	卵豆腐のカニカマあんかけ	白菜の浅漬け	さつまいも甘煮
	青梗菜のサラダ	いんげんごま和え	ブロッコリーの和風サラダ	中華スープ	大根の和え物	すまし汁 (大根葉・麩)	ブロッコリーのマヨサラダ
	味噌汁 (大根葉・麩)	味噌汁 (えのき・わかめ)	味噌汁 (なめこ・ねぎ)	・麩禁・・・鶏肉の香味焼き	すまし汁 (三つ葉・麩)		味噌汁 (大根・ちんげん菜)
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	豚肉と茄子のマヨポン炒め	鱈の塩こうじ焼き	親子煮	カレーのたらこあんかけ	鶏肉のデミソース煮	ホッケの塩焼き	鶏肉のもろみ味噌焼き
	チンゲン菜のウインナーソテー	五目煮豆	小松菜とハムの炒め物	はんぺんの磯部揚げ	ジャーマンポテト	炒り豆腐	小松菜と竹輪の炒め物
	カリフラワーのイタリアンサラダ	ほうれん草の和え物	人参のタラマヨサラダ	きゃべつの和え物	ブロッコリーの胡麻和え	もやしと蒸し鶏の和え物	アスパラのゴマドレサラダ
	白菜としめじのスープ	すまし汁 (卵豆腐・水菜)	味噌汁 (オクラ・豆腐)	味噌汁 (大根葉・生揚げ)	コンソメスープ (まいたけ・かいわれ)	味噌汁 (油揚げ・水菜)	すまし汁 (とろろ昆布・豆腐)
3時	チョコケーキ	カステラ	エクレア	クリームコンフェ	黒糖ふかし	あんぱん	コーヒーロールケーキ
	エネルギー 1402 kcal 水分 1007.3 g	エネルギー 1405 kcal 水分 972.2 g	エネルギー 1449 kcal 水分 1036.5 g	エネルギー 1420 kcal 水分 964.2 g	エネルギー 1417 kcal 水分 1038.3 g	エネルギー 1405 kcal 水分 1097.9 g	エネルギー 1401 kcal 水分 963.8 g
	蛋白質 58.8 g 脂質 50.4 g	蛋白質 69.5 g 脂質 39.1 g	蛋白質 58.0 g 脂質 54.9 g	蛋白質 62.8 g 脂質 40.7 g	蛋白質 61.0 g 脂質 43.1 g	蛋白質 56.6 g 脂質 38.9 g	蛋白質 53.7 g 脂質 36.2 g
カルシウム 214 mg 食塩 6.8 g	カルシウム 343 mg 食塩 7.0 g	カルシウム 261 mg 食塩 7.1 g	カルシウム 382 mg 食塩 7.2 g	カルシウム 199 mg 食塩 7.5 g	カルシウム 309 mg 食塩 6.3 g	カルシウム 291 mg 食塩 6.2 g	