

栄 養 月 報

2020年9月1日 ～ 2020年9月30日 (やすらぎ園 , 普通食)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	差 異 g %		栄 養 価 算 定												
							エネルギー kcal	水分 g	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	レチノール μg	αトコフェロール mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
穀類	米	4172.00	139.07	187.1	-48.03	▲25.67	498	21.0	8.3	1.6	105.8	10	9	31	1	0.2	0	0.0	0.8
	パン類	1706.00	56.87	72.9	-16.03	▲21.99	186	17.9	4.0	4.9	27.4	144	19	8	5	0.2	0	0.4	1.0
	めん類	305.00	10.17	10.7	-0.53	▲4.95	15	6.5	0.5	0.1	3.1	9	1	2	0	0.0	0	0.0	0.2
	その他の穀類	171.00	5.70	1.6	4.10	256.25	21	1.5	0.4	0.7	3.1	9	2	1	0	0.0	0	0.0	0.1
いも類	芋類	920.00	30.67	27.5	3.17	11.53	27	23.7	0.5	0.1	6.1	1	5	6	0	0.2	6	0.0	1.3
	いも加工品	123.00	4.10	2.1	2.00	95.24	9	1.8	0.0	0.0	2.2	0	1	0	0	0.0	0	0.0	0.1
砂糖及び甘		337.00	11.23	16.6	-5.37	▲32.35	44	0.0	0.0	0.0	11.2	0	0	0	0	0.0	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	876.00	29.20	27.2	2.00	7.35	36	23.0	2.5	2.3	1.1	25	34	18	0	0.1	0	0.1	0.4
	大豆、その他の豆類	46.00	1.53	2.9	-1.37	▲47.24	4	0.6	0.3	0.1	0.6	0	2	2	0	0.0	0	0.0	0.2
糧実類		28.00	0.93	1.2	-0.27	▲22.50	6	0.0	0.2	0.5	0.2	0	10	3	0	0.0	0	0.0	0.1
野菜類	緑黄色野菜	2473.70	82.46	95.1	-12.64	▲13.29	27	74.4	1.2	0.1	6.0	15	40	15	0	0.9	23	0.0	2.2
	その他の野菜類	3537.00	117.90	129.2	-11.30	▲8.75	32	108.5	1.4	0.2	7.2	7	32	18	0	0.2	19	0.0	2.3
	野菜漬物	74.00	2.47	16.5	-14.03	▲85.03	3	1.7	0.0	0.0	0.6	48	1	0	0	0.0	0	0.1	0.1
果実類	果実類（生）	568.00	18.93	9.6	9.33	97.19	14	15.1	0.2	0.0	3.5	0	1	4	0	0.1	3	0.0	0.3
	果実加工品	980.00	32.67	43.6	-10.93	▲25.07	27	18.5	0.2	0.0	5.6	1	2	2	0	0.2	2	0.0	0.3
きのこ類		114.00	3.80	2.4	1.40	58.33	1	3.4	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0	0.0	0	0.0	0.2
藻類	藻類	17.83	0.59	5.0	-4.41	▲88.20	1	0.1	0.1	0.0	0.3	22	4	3	0	0.0	0	0.1	0.2
魚介類	魚介類（生）	970.00	32.33	42.1	-9.77	▲23.21	63	21.8	6.4	3.8	0.1	36	12	10	5	0.5	0	0.1	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	343.50	11.45	3.7	7.75	209.46	27	5.3	2.8	1.6	0.0	71	3	3	2	0.1	0	0.2	0.0
	練製品	320.00	10.67	11.8	-1.13	▲9.58	12	8.0	1.1	0.3	1.0	56	3	2	1	0.1	0	0.2	0.0
肉類	肉類（生）	1665.00	55.50	48.6	6.90	14.20	121	36.7	10.0	8.4	0.1	31	3	12	478	0.3	2	0.1	0.0
	肉加工品	142.00	4.73	8.2	-3.47	▲42.32	11	2.9	0.7	0.7	0.2	33	2	1	0	0.0	1	0.1	0.0
卵類		445.00	14.83	19.3	-4.47	▲23.16	22	11.3	1.7	1.5	0.2	25	10	2	20	0.1	0	0.1	0.0
乳類	牛乳	6090.00	203.00	200.0	3.00	1.50	136	177.4	6.7	7.7	9.7	83	223	20	77	0.2	2	0.2	0.0
	乳製品	195.00	6.50	1.4	5.10	364.29	3	1.9	0.2	0.0	0.6	3	10	0	0	0.0	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	233.50	7.78	7.0	0.78	11.14	70	0.2	0.0	7.6	0.0	7	0	0	0	1.0	0	0.0	0.0
	動物性	9.00	0.30	0.4	-0.10	▲25.00	2	0.1	0.0	0.2	0.0	2	0	0	2	0.0	0	0.0	0.0
調味料類	塩	19.85	0.66	0.5	0.16	32.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	258	0	0	0	0.0	0	0.7	0.0
	醤油	569.50	18.98	24.4	-5.42	▲22.21	13	13.1	1.3	0.0	1.3	1104	5	11	0	0.0	0	2.8	0.0
	味噌	172.00	5.73	3.9	1.83	46.92	11	2.6	0.7	0.3	1.3	271	6	4	0	0.0	0	0.7	0.3
	その他の調味料	5834.09	194.47	216.8	-22.33	▲10.30	46	184.3	0.2	1.5	5.6	185	2	1	0	0.3	0	0.5	0.0
その他	その他	2056.50	68.55	395.4	-326.85	▲82.66	32	60.5	0.6	1.3	2.7	124	15	1	1	0.1	3	0.3	0.2
合 計							1520	843.8	52.3	45.5	207.1	2580	457	181	592	4.8	61	6.7	10.3
基 準 値							1621	0.0	53.5	43.5	252.2	2900	667	287	0	6.2	100	7.3	17.7
充 足 率							93.77	—	97.76	104.60	82.12	88.97	68.52	63.07	—	77.42	61.00	91.78	58.19

給食実施状況

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	朝食	昼食	夕食	10時	3時	夜食	合 計
720 kcal	410 kcal	209 kcal	28.8 g	18.5 g	965 人	968 人	968 人	0 人	0 人	0 人	2901 人
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	P/S比		S:M:P				
$\frac{720}{1520} \times 100 = 47.4\%$	$\frac{45.5 \times 9}{1520} \times 100 = 26.9\%$	$100 - 26.9 - (\frac{52.3 \times 4}{1520} \times 100) = 59.3\%$	$\frac{28.8}{52.3} \times 100 = 55.1\%$	$\frac{18.5}{45.5} \times 100 = 40.7\%$	$\frac{9.55}{13.44} = 0.71$		$13.44 : 17.08 : 9.55 = 3 : 3.8 : 2.1$				

献立表

[やすらぎ園]

<普通食>

(2020年 9月 1日～2020年 9月 7日)

	9月 1日 (火)	9月 2日 (水)	9月 3日 (木)	9月 4日 (金)	9月 5日 (土)	9月 6日 (日)	9月 7日 (月)
朝 食	<パン> 食パン 牛乳 みかん缶 <粥> 茶粥250 g いんげん煮 (朝) きゅうり漬け (ジャネフ)	<パン> 豆乳クリームパン 牛乳 黄桃缶 <粥> 茶粥250 g 煮付け (肉団子) 漬物 (べったら)	<パン> ミニ黒糖ツイスト 牛乳 りんご (シロップ煮) <粥> 茶粥250 g 煮物 (じゃがいも) (朝) たくあん漬 (ジャネフ)	<パン> ミニ食パン (チョコ) 牛乳 バナナ <粥> 茶粥250 g 南瓜煮 (朝) 漬物 (きゅうり)	<パン> カスタードクリームパン 牛乳 白桃缶 <粥> 茶粥250 g 大根煮 (朝) しば漬け (ジャネフ)	<パン> ミニ抹茶ツイスト 牛乳 洋なし (コンポート) <粥> 茶粥250 g 大豆煮 しその実漬	<パン> ミニ食パン (いちご) 牛乳 みかん缶 <粥> 茶粥250 g 麩煮付け (朝) こかぶ漬
昼 食	米飯160 g サケのマヨ焼 マカロニサラダ ポトフ (カリフラワー)	夏野菜のカレー ツナサラダ ジョア (マスカット)	米飯160 g 八宝菜 エビシューマイ もやしのナムル	米飯160 g 白身魚のムニエル なすと糸昆布の煮物 のっぺい汁	散らし寿司 長芋のおかか煮 すまし汁 (とろろ昆布・豆腐)	親子丼 白菜の梅肉和え 赤だし (豆腐・麩)	米飯160 g 薄切り豚肉とキャベツの炒め煮 いんげんの炒り煮 小松菜といかの和え物
夕 食	米飯160 g 豚じゃが 焼なすの田楽 生姜酢和え (きゅうり・いか)	米飯160 g 鶏唐揚げおろし煮 ごぼう土佐煮 味噌汁 (もやし・アゲ)	米飯160 g 塩サバ 白インゲンの含め煮 チンゲン菜の菜種和え	米飯160 g 筑前煮 (里芋) 炒め煮 (ピーマン) 辛子マヨ和え	米飯160 g 焼き魚 炒り豆腐 キャベツと焼き豚の和え物	米飯160 g サバの味噌煮 田舎煮 酢の物 (胡瓜・かにかま)	米飯160 g 煮込みハンバーグ80g 冬瓜とツナのサラダ 人参スープ
合 計	<パン> エネルギー-1559kcal 水分 676.2g 蛋白質 47.2g 炭水 215.8g カルシウム 328mg 食塩 4.4g <粥> エネルギー-1360kcal 水分 804.3g 蛋白質 39.6g 炭水 208.8g カルシウム 123mg 食塩 4.6g	<パン> エネルギー-1696kcal 水分 978.1g 蛋白質 57.4g 炭水 234.9g カルシウム 705mg 食塩 6.5g <粥> エネルギー-1647kcal 水分 1182.5g 蛋白質 54.6g 炭水 230.1g カルシウム 490mg 食塩 7.4g	<パン> エネルギー-1450kcal 水分 616.0g 蛋白質 61.6g 炭水 190.3g カルシウム 443mg 食塩 5.5g <粥> エネルギー-1389kcal 水分 833.5g 蛋白質 56.8g 炭水 211.1g カルシウム 219mg 食塩 6.5g	<パン> エネルギー-1571kcal 水分 917.6g 蛋白質 54.5g 炭水 220.2g カルシウム 362mg 食塩 7.0g <粥> エネルギー-1409kcal 水分 1079.4g 蛋白質 47.3g 炭水 224.0g カルシウム 138mg 食塩 7.5g	<パン> エネルギー-1418kcal 水分 824.0g 蛋白質 53.4g 炭水 221.1g カルシウム 490mg 食塩 6.4g <粥> エネルギー-1221kcal 水分 1073.5g 蛋白質 46.6g 炭水 209.7g カルシウム 277mg 食塩 7.8g	<パン> エネルギー-1574kcal 水分 893.9g 蛋白質 61.4g 炭水 192.9g カルシウム 458mg 食塩 6.5g <粥> エネルギー-1456kcal 水分 1085.0g 蛋白質 57.3g 炭水 199.2g カルシウム 255mg 食塩 7.5g	<パン> エネルギー-1695kcal 水分 798.1g 蛋白質 44.5g 炭水 194.5g カルシウム 535mg 食塩 5.4g <粥> エネルギー-1368kcal 水分 942.4g 蛋白質 38.4g 炭水 196.0g カルシウム 310mg 食塩 5.8g

献立表

[やすらぎ園]

<普通食>

(2020年 9月 8日～2020年 9月14日)

	9月 8日 (火)	9月 9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)
朝 食	<パン> 食パン 牛乳 黄桃缶 <粥> 茶粥250 g 煮付け (はんぺん) きゅうり漬け (ジャネフ)	<パン> カスタードロール 牛乳 りんご (シロップ煮) <粥> 茶粥250 g 炒め煮 1 (朝食) のり佃煮	<パン> なつかしあんぱん 牛乳 バナナ <粥> 茶粥250 g 煮付け (豆腐ボール) たくあん漬 (ジャネフ)	<パン> ミニショコラツイスト 牛乳 白桃缶 <粥> 茶粥250 g 切干し煮 (あげ) 漬物 (はくさい)	<パン> ミニ食パン (プレーン) 牛乳 洋なし (コンポート) <粥> 茶粥250 g キャベツ煮 しば漬け (ジャネフ)	<パン> はちみつぶんぶん 牛乳 みかん缶 <粥> 茶粥250 g 干びょうの煮物 しその実漬	<パン> ミニストロベリーツイスト 牛乳 黄桃缶 <粥> 茶粥250 g 煮付け (てら) 金山時みそ
昼 食	かやくご飯 (シーチキン) 夏野菜とえびの利久煮 すまし汁 (豆腐)	米飯160 g ブリの照り焼き 白和え (ひじき) 春雨ごま酢和え	米飯45 g とろろそば 炒め煮 (なす) 飲む野菜と果実 (トマト&アップ)	米飯160 g 鶏肉のケチャップ煮 さつまいものいとこ煮 せん切り野菜のサラダ	カレーピラフ もやしのきんぴら レタスのスープ	米飯160 g 白身魚のムニエル ごぼうのやわらか煮 たまねぎのぬた和え	サケ寿司 なすとソーメン煮 吉野汁
夕 食	米飯160 g さんまの蒲焼 アスパラ炒め ほうれん草のおかか和え	米飯160 g 鶏肉の南蛮漬け 金時豆の旨煮 豚汁	米飯160 g ブルコギ 磯辺煮 (はんぺん) おくらのかつおかけ	米飯160 g ツナじゃが 温泉卵のだしかけ カリフラワーのスープ	米飯160 g 揚げ出し豆腐のおろし煮 レバーのみそ炒め いかときゅうりのごま酢和え	米飯160 g 夏野菜と豆腐のポトフ 長芋煮 白菜と塩昆布のお浸し	米飯160 g キッシュ風オムレツ 南瓜煮 ブロッコリーとキャベツのお浸し
合 計	<パン> エネルギー-1701kcal 水分 889.5g 蛋白質 57.4g 炭水 217.3g カリウム 572mg 食塩 7.6g <粥> エネルギー-1505kcal 水分 1022.7g 蛋白質 52.1g 炭水 208.5g カリウム 351mg 食塩 8.3g	<パン> エネルギー-1666kcal 水分 845.8g 蛋白質 63.0g 炭水 212.3g カリウム 437mg 食塩 8.6g <粥> エネルギー-1490kcal 水分 1026.0g 蛋白質 57.8g 炭水 213.6g カリウム 247mg 食塩 9.0g	<パン> エネルギー-1323kcal 水分 1007.7g 蛋白質 47.6g 炭水 202.2g カリウム 452mg 食塩 5.1g <粥> エネルギー-1163kcal 水分 1216.3g 蛋白質 42.7g 炭水 180.0g カリウム 252mg 食塩 6.5g	<パン> エネルギー-1598kcal 水分 1040.9g 蛋白質 49.7g 炭水 229.0g カリウム 376mg 食塩 7.5g <粥> エネルギー-1471kcal 水分 1207.3g 蛋白質 44.1g 炭水 235.1g カリウム 195mg 食塩 8.0g	<パン> エネルギー-1511kcal 水分 845.5g 蛋白質 46.8g 炭水 204.0g カリウム 448mg 食塩 8.0g <粥> エネルギー-1363kcal 水分 1009.3g 蛋白質 44.7g 炭水 204.1g カリウム 233mg 食塩 8.8g	<パン> エネルギー-1463kcal 水分 848.3g 蛋白質 55.1g 炭水 223.0g カリウム 464mg 食塩 6.4g <粥> エネルギー-1324kcal 水分 1026.0g 蛋白質 48.7g 炭水 221.6g カリウム 246mg 食塩 8.0g	<パン> エネルギー-1453kcal 水分 854.1g 蛋白質 48.4g 炭水 220.0g カリウム 376mg 食塩 6.3g <粥> エネルギー-1377kcal 水分 987.2g 蛋白質 46.0g 炭水 225.3g カリウム 156mg 食塩 7.5g

献立表

[やすらぎ園]

<普通食>

(2020年 9月15日～2020年 9月21日)

	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）
朝 食	<パン> 食パン 牛乳 りんご（シロップ煮） <粥> 茶粥250 g 里芋煮 きゅうり漬け（ジャネフ）	<パン> ミニ食パン（抹茶） 牛乳 バナナ <粥> 茶粥250 g 炒め煮（朝食） 野沢菜漬	<パン> りんりんりんご 牛乳 白桃缶 <粥> 茶粥250 g 煮付け（えびつみれ） たくあん漬（ジャネフ）	<パン> 豆乳クリームパン 牛乳 洋なし（コンポート） <粥> 茶粥250 g ひじき煮 かつお梅	<パン> ミニ黒糖ツイスト 牛乳 みかん缶 <粥> 茶粥250 g 白菜煮（朝） しば漬け（ジャネフ）	<パン> ミニ食パン（チョコ） 牛乳 黄桃缶 <粥> 茶粥250 g 長芋煮（朝） しその実漬	<パン> カスタードクリームパン 牛乳 りんご（シロップ煮） <粥> 茶粥250 g いんげんの生姜煮 奈良漬（スライス）
昼 食	米飯45 g 焼きそば2 味噌汁（豆腐・アゲ）	ハヤシライス① トマトサラダ 元気ヨーグルト70g		米飯160 g 筑前煮（じゃがいも） 炒め煮（なす） しらすおろし和え	米飯160 g 味噌焼きチキン スパゲティサラダ コーンスープ	米飯45 g あんかけうどん 鶏レバー煮 ヤクルト	米飯160 g 生姜煮魚 なすとピーマンのゴマ炒め 中華風サラダ
夕 食	米飯160 g 半熟風オムレツミートソース さつまいもレモン煮 春雨サラダ	米飯160 g 野菜豆腐ハンバーグ ピーマンと厚揚げの味噌炒め きゃべつと胡瓜の甘酢あえ	米飯160 g 蒸し魚（大根） 中華奴 味噌汁（はくさい）	米飯160 g 肉団子の甘酢あん いんげんの炒り煮（にんじん） 味噌汁（豆麴）	巻き寿司 里芋といか煮 味噌汁（大根）	米飯160 g 肉じゃが（ソフト食） 卵の花炒り けんちん汁	米飯160 g 照り焼きチキン 1 さつまいも味噌バター ほうれん草としめじのレモン醤油
合 計	<パン> エネルギー-1508kcal 水分 694.1g 蛋白質 46.2g 炭水 201.1g カリウム 474mg 食塩 5.4g <粥> エネルギー-1329kcal 水分 900.8g 蛋白質 39.1g 炭水 204.2g カリウム 254mg 食塩 5.6g	<パン> エネルギー-1708kcal 水分 814.7g 蛋白質 44.6g 炭水 236.4g カリウム 452mg 食塩 7.8g <粥> エネルギー-1491kcal 水分 976.2g 蛋白質 37.3g 炭水 224.4g カリウム 267mg 食塩 8.0g	<パン> エネルギー-885kcal 水分 615.9g 蛋白質 36.3g 炭水 124.1g カリウム 438mg 食塩 4.5g <粥> エネルギー-745kcal 水分 770.8g 蛋白質 34.4g 炭水 117.1g カリウム 173mg 食塩 5.9g	<パン> エネルギー-1440kcal 水分 848.6g 蛋白質 47.3g 炭水 217.3g カリウム 413mg 食塩 7.9g <粥> エネルギー-1320kcal 水分 950.5g 蛋白質 40.8g 炭水 210.7g カリウム 233mg 食塩 8.7g	<パン> エネルギー-1528kcal 水分 845.8g 蛋白質 48.5g 炭水 223.1g カリウム 442mg 食塩 6.0g <粥> エネルギー-1468kcal 水分 1034.1g 蛋白質 43.7g 炭水 237.1g カリウム 235mg 食塩 7.3g	<パン> エネルギー-1378kcal 水分 1092.4g 蛋白質 50.3g 炭水 188.6g カリウム 373mg 食塩 7.0g <粥> エネルギー-1218kcal 水分 1328.4g 蛋白質 44.4g 炭水 192.3g カリウム 151mg 食塩 8.1g	<パン> エネルギー-1510kcal 水分 642.5g 蛋白質 61.9g 炭水 204.5g カリウム 450mg 食塩 6.2g <粥> エネルギー-1350kcal 水分 787.7g 蛋白質 55.3g 炭水 197.3g カリウム 238mg 食塩 7.6g

献立表

[やすらぎ園]

<普通食>

(2020年 9月22日～2020年 9月28日)

	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）	9月28日（月）
朝 食	<パン> 食パン 牛乳 パナナ <粥> 茶粥250g 煮付け（肉団子） きゅうり漬け（ジャネフ）	<パン> ミニ抹茶ツイスト 牛乳 白桃缶 <粥> 茶粥250g 大根煮（さつま揚げ） 佃煮昆布	<パン> ミニ食パン（いちご） 牛乳 洋なし（コンポート） <粥> 茶粥250g 南瓜煮（朝） たくあん漬（ジャネフ）	<パン> カスタードロール 牛乳 みかん缶 <粥> 茶粥250g 大豆煮 漬物（べったら）	<パン> なつかしあんぱん 牛乳 黄桃缶 <粥> 茶粥250g 煮物（じゃがいも）（朝） しば漬け（ジャネフ）	<パン> ミニショコラツイスト 牛乳 りんご（シロップ煮） <粥> 茶粥250g 麩煮付け（朝） しその実漬	<パン> ミニ食パン（プレーン） 牛乳 パナナ <粥> 茶粥250g 煮付け（はんぺん） 漬物（きゅうり）
昼 食	米飯45g お好み焼き（豚・エビ・イカ） 味噌汁（たまねぎ・あげ）	米飯160g 酢鶏（ピーマン） じゃがいものきんぴら チンゲン菜の菜種和え	米飯45g チャンポンI いんげんの生姜煮 くだものゼリー（アップル）	米飯160g 韓国風たれ焼魚 里芋とベーコンのさっと煮 拌三絲	他人丼 きゅうりもみ（いか） 赤だし（うずまき麩）	米飯160g 鶏肉の治部煮 ピーマンのおかか煮 白菜と塩昆布のお浸し	チキンカレーライス コールスローサラダ 飲む野菜と果実（びーち）
夕 食	米飯160g 梅煮魚 ひじきと豚バラ煮 みぞれ和え	いなり寿司 牛肉当座煮 清まし汁（いろいろ団子）	米飯160g アジの南蛮漬 煮浸し（小松菜・てら） 味噌汁（じゃがいも）	米飯160g 一口がんもと鶏肉の煮物 冬瓜とえびの冷製くず煮 酢の物（胡瓜・しらす）	米飯160g 豆腐とひき肉のピリ辛炒め のっぺい風煮物 アスパラとカニカマのゴマ和え	米飯160g 牛肉の柳川風 五目煮豆 ほうれん草のピーナッツ和え	米飯160g サケの塩焼き 炒り豆腐 味噌汁（かぼちゃ、玉ねぎ）
合 計	<パン> エネルギー-1444kcal 水分 752.9g 蛋白質 56.5g 炭水 177.0g カリウム 475mg 食塩 6.0g <粥> エネルギー-1316kcal 水分 940.0g 蛋白質 53.1g 炭水 166.0g カリウム 255mg 食塩 6.8g	<パン> エネルギー-1651kcal 水分 842.7g 蛋白質 46.9g 炭水 228.7g カリウム 468mg 食塩 7.9g <粥> エネルギー-1509kcal 水分 1074.6g 蛋白質 41.8g 炭水 233.4g カリウム 269mg 食塩 9.6g	<パン> エネルギー-1516kcal 水分 1099.6g 蛋白質 47.5g 炭水 192.3g カリウム 492mg 食塩 6.6g <粥> エネルギー-1243kcal 水分 1266.2g 蛋白質 41.3g 炭水 205.9g カリウム 267mg 食塩 7.3g	<パン> エネルギー-1512kcal 水分 883.5g 蛋白質 62.5g 炭水 196.8g カリウム 532mg 食塩 6.5g <粥> エネルギー-1392kcal 水分 1074.7g 蛋白質 57.9g 炭水 204.2g カリウム 332mg 食塩 7.2g	<パン> エネルギー-1549kcal 水分 912.7g 蛋白質 58.3g 炭水 221.3g カリウム 485mg 食塩 5.9g <粥> エネルギー-1376kcal 水分 1104.7g 蛋白質 49.9g 炭水 208.9g カリウム 255mg 食塩 7.0g	<パン> エネルギー-1492kcal 水分 727.0g 蛋白質 51.4g 炭水 198.6g カリウム 432mg 食塩 6.4g <粥> エネルギー-1318kcal 水分 891.0g 蛋白質 45.6g 炭水 202.2g カリウム 201mg 食塩 7.1g	<パン> エネルギー-1572kcal 水分 1055.1g 蛋白質 51.6g 炭水 205.8g カリウム 462mg 食塩 7.3g <粥> エネルギー-1414kcal 水分 1189.1g 蛋白質 50.9g 炭水 201.9g カリウム 235mg 食塩 8.3g

献立表

[やすらぎ園]

<普通食>

(2020年 9月29日～2020年 9月30日)

	9月29日 (火)	9月30日 (水)					
朝食	<パン> 食パン 牛乳 白桃缶 <粥> 茶粥250 g チンゲン菜とツナの煮物 きゅうり漬け (ジャネフ)	<パン> はちみつぶんぶん 牛乳 洋なし (コンポート) <粥> 茶粥250 g 煮付け (豆腐ボール) こかぶ漬					
昼食	米飯160 g 豚肉のしょうが焼き さつまいもとアゲの薄甘煮 酢の物 (胡瓜・わかめ)	混ぜご飯 五目厚焼玉子 小松菜とかまぼこの辛子和え					
夕食	米飯160 g サンマの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め 沢煮碗	米飯160 g 牛肉のみそ炒め きんぴらごぼう 甘酢和え (白菜・かにかま)					
合計	<パン> エネルギー-1741kcal 水分 814.4g 蛋白質 65.5g 炭水 211.3g カルシウム 373mg 食塩 6.2g <粥> エネルギー-1582kcal 水分 1013.7g 蛋白質 60.6g 炭水 202.4g カルシウム 199mg 食塩 7.0g	<パン> エネルギー-1427kcal 水分 636.6g 蛋白質 48.1g 炭水 208.4g カルシウム 510mg 食塩 5.0g <粥> エネルギー-1339kcal 水分 851.6g 蛋白質 46.0g 炭水 207.8g カルシウム 323mg 食塩 6.1g					