

# 献立表 (2011/02/28 ~ 2011/03/06)

日付	献立	食材			栄養価	
		赤色の食材 <small>血や肉、骨をつくる</small>	黄色の食材 <small>熱や力のもとになる</small>	緑色の食材 <small>体の調子を整える</small>		
2/28(月)	ごはん かぶと豚肉のみそチー ズ炒め 卵トマト炒め コンソメスープ	豚ロース、ゴーダ チーズ、卵、ソー セージ	お米、ごま油、じゃ がいも	かぶ、トマト、にん じん、たまねぎ、 キャベツ	エネルギー	937 kcal
					たんぱく質	47.9 g
					脂質	39.6 g
					炭水化物	89.7 g
3/1(火)	あじのごまだれ并 カボチャの煮物 豚汁	アジ、豚ばら	お米、ごま、砂糖、 じゃがいも、しら たき、油	しそ、しょうが、根 深ねぎ、かぼちゃ、 だいこん、にんじ ん、ごぼう、葉ねぎ	エネルギー	581 kcal
					たんぱく質	29.6 g
					脂質	14.9 g
					炭水化物	79.6 g
3/2(水)	ロコモコ コンソメスープ ヨーグルト	牛ひき肉、生、豚 ひき肉、普通牛乳、 卵、ソーセージ、 ヨーグルト	パン粉、無塩バ ター、薄力粉、調合 油、お米、じゃがい も	たまねぎ、レタス、 にんじん、キャベ ツ	エネルギー	878 kcal
					たんぱく質	42.1 g
					脂質	38.6 g
					炭水化物	84.4 g
3/3(木)	ほうれん草とサーモン のクリームパスタ 鶏ササ身ときのこのと ろみスープ ポテトサラダ	べにざけ、生、普 通牛乳、鶏ささ身、 いかなご	薄力粉、マカロ ニ・スパゲッティ、 オリーブ油、じゃ がいもでん粉、 じゃがいも	ほうれんそう、た まねぎ、えのきた け、にんじん、葉ね ぎ、きゅうり	エネルギー	922 kcal
					たんぱく質	61.5 g
					脂質	26.2 g
					炭水化物	108.4 g
3/4(金)	デミグラスオムライス コンソメスープ ヨーグルト	鶏むね肉、卵、ソー セージ、ヨーグル ト	調合油、お米、無塩 バター、油、牛脂、 じゃがいも	たまねぎ、グリーン ピース、トマト、に んじん、キャベツ	エネルギー	1337 kcal
					たんぱく質	46.7 g
					脂質	67.2 g
					炭水化物	123.7 g
3/5(土)	お休み				エネルギー	0 kcal
					たんぱく質	0.0 g
					脂質	0.0 g
					炭水化物	0.0 g
3/6(日)	お休み				エネルギー	0 kcal
					たんぱく質	0.0 g
					脂質	0.0 g
					炭水化物	0.0 g