

ふるる予定献立表（週間）

◆ふるる4品セット 献立サイクルと栄養価

※数値は検査値

| No. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 曜日 | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
| 朝 | 粥 筑前煮 南瓜煮 白ごま | 粥 赤魚の煮付け ひじき煮 抹茶 | 粥 肉じゃが 小松菜のごま和え コーヒー | 粥 野菜入り卵焼き 茄子煮 練乳 | 粥 大豆五目煮 チンゲン菜のおかか和え ココア | 粥 鮭の塩焼き ぜんまい煮 コーヒー | 粥 大豆梅肉煮 菜の花生姜醤油和え 練乳 |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 366 13.5 12.1 炭水化物 塩分相当量 50.6 0.91 | エネルギー 蛋白質 脂質 343 14.9 10.9 炭水化物 塩分相当量 46.2 0.93 | エネルギー 蛋白質 脂質 375 14.1 9.7 炭水化物 塩分相当量 57.7 1.00 | エネルギー 蛋白質 脂質 332 12.2 11.3 炭水化物 塩分相当量 45.4 0.90 | エネルギー 蛋白質 脂質 371 15.2 11.3 炭水化物 塩分相当量 52.2 1.09 | エネルギー 蛋白質 脂質 362 16.3 8.8 炭水化物 塩分相当量 54.4 1.07 | エネルギー 蛋白質 脂質 352 13.4 11.2 炭水化物 塩分相当量 49.2 1.11 |
| | | | | | | | |
| 昼 | 粥 親子煮 五目金平 ココア | 粥 酢豚 キャベツのごま味噌和え 黒ごま | 粥 牛肉甘辛煮 厚揚げ煮 いちご | 粥 煮豚 さつま芋煮 きなこ羊羹 | 粥 鶏の照り煮 茄子の甘酢 白ごま | 粥 マーボー豆腐 菜種和え いちご | 粥 豚肉生姜焼 じゃがいもカレー煮 抹茶 |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 390 16.6 12.9 炭水化物 塩分相当量 51.9 1.15 | エネルギー 蛋白質 脂質 361 15.4 12.8 炭水化物 塩分相当量 46.2 0.93 | エネルギー 蛋白質 脂質 342 13.9 11.9 炭水化物 塩分相当量 45.0 0.80 | エネルギー 蛋白質 脂質 367 16.1 10.6 炭水化物 塩分相当量 51.7 0.89 | エネルギー 蛋白質 脂質 361 15.6 12.7 炭水化物 塩分相当量 46.0 0.96 | エネルギー 蛋白質 脂質 342 12.5 10.1 炭水化物 塩分相当量 50.3 1.00 | エネルギー 蛋白質 脂質 365 14.3 12.3 炭水化物 塩分相当量 49.3 1.16 |
| | | | | | | | |
| 夕 | 粥 すき焼き風 ほうれん草と卵の煮浸し いちご | 粥 鶏肉の香味焼き がんもの煮物 練乳 | 粥 鮭の味噌焼き 炒り大根 ココア | 粥 海老チリ ほうれん草とベーコン炒め 黒ごま | 粥 豆腐ハンバーグ ほうれん草ピーナツ和え 抹茶 | 粥 鶏肉と野菜味噌煮 ごぼう煮 きなこ羊羹 | 粥 八宝菜 白和え 黒ごま |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 331 12.9 10.4 炭水化物 塩分相当量 46.4 0.83 | エネルギー 蛋白質 脂質 377 14.2 15.0 炭水化物 塩分相当量 46.0 1.07 | エネルギー 蛋白質 脂質 376 16.0 12.1 炭水化物 塩分相当量 50.7 1.52 | エネルギー 蛋白質 脂質 366 15.4 13.8 炭水化物 塩分相当量 45.1 1.14 | エネルギー 蛋白質 脂質 355 14.0 12.6 炭水化物 塩分相当量 46.6 0.92 | エネルギー 蛋白質 脂質 353 15.4 10.3 炭水化物 塩分相当量 49.6 0.80 | エネルギー 蛋白質 脂質 363 16.8 12.5 炭水化物 塩分相当量 46.1 1.38 |
| | | | | | | | |
| 合計 (1日) | エネルギー 蛋白質 脂質 1087 43.0 35.4 炭水化物 塩分相当量 148.9 2.89 | エネルギー 蛋白質 脂質 1081 44.5 38.7 炭水化物 塩分相当量 138.4 2.93 | エネルギー 蛋白質 脂質 1093 44.0 33.7 炭水化物 塩分相当量 153.4 3.32 | エネルギー 蛋白質 脂質 1065 43.7 35.7 炭水化物 塩分相当量 142.2 2.93 | エネルギー 蛋白質 脂質 1087 44.8 36.6 炭水化物 塩分相当量 144.8 2.97 | エネルギー 蛋白質 脂質 1057 44.2 29.2 炭水化物 塩分相当量 154.3 2.87 | エネルギー 蛋白質 脂質 1080 44.5 36.0 炭水化物 塩分相当量 144.6 3.65 |