

日付	朝食	昼食	夕食	間食	栄養量
2011/3/1 1800kcal献立集 第1週1日	ご飯 豆腐とワカメの みそ汁 味付け海苔 切干し煮	ご飯 トンカツ 切干し煮 きざみ漬け	ご飯 照り焼き 梅肉和え かきたま汁	牛乳 すいか8分の1	EN: 1804 kcal 蛋: 66.1 g 加: 490 mg 鉄: 6.3 mg 塩: 9.2 g
2011/3/2 1800kcal献立集 第1週2日	ご飯 ご汁 紅白生酢 昆布梅煮	鮭ご飯 紅白生酢 厚揚げ煮物	ご飯 ポテトグラタン いんげんお浸し 人参のすまし汁	牛乳 グレープフルーツ1個	EN: 1762 kcal 蛋: 66.9 g 加: 770 mg 鉄: 8.2 mg 塩: 9.4 g
2011/3/3 1800kcal献立集 第1週3日	ご飯 なすと油揚げの みそ汁 焼酎漬け スクランブルエ ッグ	ご飯 みそ漬け焼き 焼酎漬け 塩昆布和え	ご飯 肉じゃが チンゲン菜ソテ ー えびと三つ葉の すまし汁	牛乳 メロン8分の1	EN: 1869 kcal 蛋: 65.6 g 加: 553 mg 鉄: 6.8 mg 塩: 9.1 g
2011/3/4 1800kcal献立集 第1週4日	ご飯 葱とワカメのみ みそ汁 ひじきの炒め煮 納豆	ご飯 魚の塩焼き ひじきの炒め煮 焼きなす	ご飯 鶏肉のマヨネー ズ焼き お浸し なるとととろろ 昆布のすまし汁	牛乳 バナナ1本	EN: 1844 kcal 蛋: 65.4 g 加: 670 mg 鉄: 13.7 mg 塩: 9.1 g
2011/3/5 1800kcal献立集 第1週5日	ご飯 ワカメと玉葱の みそ汁 板わさ ゴマ酢和え	サンドイッチ フルーツサラダ レモンティ	ご飯 塩さばたたき風 がんもの含め煮 しいたけと三つ 葉のすまし汁	牛乳 メロン8分の1	EN: 1801 kcal 蛋: 64.2 g 加: 646 mg 鉄: 8.0 mg 塩: 9.9 g
2011/3/6 1800kcal献立集 第1週6日	ご飯 こまつなと油揚 げのみそ汁 生干し キュウリの辛味 あえ	ご飯 鶏のから揚げ キュウリの辛味 あえ なす生煮いため	ご飯 魚のみそ煮 生酢 オニオンスープ	牛乳 りんご2分の1	EN: 1842 kcal 蛋: 65.6 g 加: 532 mg 鉄: 6.7 mg 塩: 8.8 g
2011/3/7 1800kcal献立集 第1週7日	ご飯 里芋と春菊のみ みそ汁 大根のさっと煮 冷やっこ	ご飯 たらとエビのホ イル焼き 大根のさっと煮 味ポンかけ	ご飯 ステーキ 菜焼き ワカメスープ	牛乳 いちご1パック	EN: 1838 kcal 蛋: 67.1 g 加: 712 mg 鉄: 8.2 mg 塩: 9.0 g
2011/3/8 1800kcal献立集 第2週1日	ご飯 大根とワカメの みそ汁 煮浸し たまご焼き	ご飯 豚肉の生姜焼き 煮浸し アンリエットサ ラダ	ご飯 魚田 ナムル 団子汁	牛乳 ぶどう1房	EN: 1836 kcal 蛋: 67.7 g 加: 690 mg 鉄: 8.2 mg 塩: 9.6 g