

## 週間献立表

		2017年05月01日(月)		2017年05月02日(火)		2017年05月03日(水)		2017年05月04日(木)		2017年05月05日(金)		2017年05月06日(土)		2017年05月07日(日)		
朝		クリームパン 照り焼きチキン ブロッコリーの胡麻和えサラダ 低脂肪乳		フルーツフレッシュ パン ウインナー パンプキンサラダ 低脂肪乳		ジャムパン チキンピカタ マカロニサラダ 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) はんぺんコロコロ煮 大根サラダ あみえび佃煮 低脂肪乳		バターロール コンソメスープ ミートボール マカロニソテー 春雨サラダ 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(高野豆腐、 貝割) 目玉焼き かに風味炒め きやらぶき 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(なめこ、葱) 炒り豆腐、 わさび和え 昆布佃煮 低脂肪乳		
	昼		弁当		かに玉丼 いんげんときくらげ の炒め煮 ドームケーキ		中華丼 白菜と小松菜の煮浸し たい焼き		ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ コロケ ブロッコリーのフレンチ和え フルーツ(オレンジ)		炊き込みご飯 すまし汁(しめじ、絹さや) 鮭の西京焼き 五目豆腐の煮物 菜の花の梅じそ和え 柏餅		ご飯 味噌汁(しろな、人参) 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)		ご飯 味噌汁(里芋、人参) 豚肉のカレー風味焼き にらの卵とじ 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	
		夕		牛丼 ほうれん草と卵の炒め物 どら焼き		弁当		カレーライス 春雨サラダ ビーチゼリー		ご飯 味噌汁(ふき、人参) あじの焼き浸し 白菜とベーコンのソテー 卵サラダ		ご飯 味噌汁(白菜、ワカメ) 豆腐と挽肉のオイスター煮 揚げしゅうまい 胡瓜のドレッシング 和え		ご飯 味噌汁(とろろ、大根葉) ほきの葱みそマヨ ネーズ焼き なすの炒め煮 もずく酢		ご飯 味噌汁(麩、絹さや) 揚げたらの甘酢漬け 中華炒め ごほうサラダ
エネルギー			1187kcal	エネルギー	1147kcal	エネルギー	1758kcal	エネルギー	2020kcal	エネルギー	2039kcal	エネルギー	2037kcal	エネルギー	2052kcal	
蛋白質	42.8g		蛋白質	32.7g	蛋白質	50.5g	蛋白質	65.9g	蛋白質	84.5g	蛋白質	75.5g	蛋白質	80.8g		
脂質	39.5g	脂質	35.2g	脂質	41.2g	脂質	48.9g	脂質	49.6g	脂質	60.4g	脂質	55.1g			
食物繊維	5.2g	食物繊維	5.3g	食物繊維	10.0g	食物繊維	12.8g	食物繊維	14.9g	食物繊維	11.1g	食物繊維	16.3g			
食塩	4.3g	食塩	4.0g	食塩	7.7g	食塩	9.5g	食塩	11.9g	食塩	10.3g	食塩	10.6g			