

週間献立表

		2017年05月15日(月)		2017年05月16日(火)		2017年05月17日(水)		2017年05月18日(木)		2017年05月19日(金)		2017年05月20日(土)		2017年05月21日(日)		
朝		ご飯 味噌汁(もやし、しめじ) きんちやくの煮物 ドレッシング和え さつま芋甘煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(かぶ、大根葉) 目玉焼き 白菜の炒り煮 わかめ佃煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(ワカメ、玉葱) 納豆 野菜炒め ブロッコリーごま和え 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(さつま芋、貝割れ) 一口焼き魚 大根炒め煮 昆布佃煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(あげ、みつば) 厚焼き卵 こんにやく炒め 小女子佃煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 煮物 チンゲン菜ソテー 春雨サラダ 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(えのき、大根葉) ハムの卵とじ なめ茸和え 煮豆 低脂肪乳		
	昼		他人丼 つみれ汁 いかと青菜の酢味噌和え フルーツ(パイン)		ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) あじの生姜焼き メンチカツ オクラのかにかま和え フルーツ(バナナ)		五目うどん ピック肉団子 杏仁フルーツ		ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豚肉のごまだれ焼き もやし炒め キャベツ昆布和え フルーツ(オレンジ)		食パン コーンスープ ハーブチキン 野菜サラダ フルーツ(バナナ)		ご飯 味噌汁(白菜、刻みあげ) たらフライ 肉じゃが ザーサイ和え レモンゼリー		ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ぶりの柚庵焼き さつま芋の煮物 ミモザサラダ風 フルーツ(パイン)	
		夕		ご飯 味噌汁(麩、貝割れ) ほつけの和風ムニエル かぶのそぼろ煮 青しそあえ		ご飯 味噌汁(卵、にら) 焼肉 ひじきの煮物 大根サラダ		ご飯 味噌汁(しろな、あげ) さばの照り焼き ふきの炒り煮 わさびマヨ和え		ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) ほき西京漬焼き 野菜天ぷら ゆかり和え		ご飯 味噌汁(とろろ昆布、大根葉) 豆腐ステーキ茸ソース 揚げしゅうまい ピーナツ和え		ご飯 味噌汁(うずまき麩、きぬさや) チキンピカタ マカロニ炒め 菜の花からし和え		ご飯 味噌汁(角揚げ、ねぎ) 豚肉の山椒焼き ビーフンソテー ポン酢和え
エネルギー			2031kcal	エネルギー	2086kcal	エネルギー	2060kcal	エネルギー	2039kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	2160kcal	エネルギー	2187kcal	
蛋白質	76.7g		蛋白質	79.1g	蛋白質	80.2g	蛋白質	80.0g	蛋白質	70.4g	蛋白質	77.1g	蛋白質	84.8g		
脂質	45.5g	脂質	55.1g	脂質	64.3g	脂質	50.9g	脂質	53.5g	脂質	51.6g	脂質	52.0g			
食物繊維	14.5g	食物繊維	13.2g	食物繊維	15.2g	食物繊維	11.2g	食物繊維	15.3g	食物繊維	14.1g	食物繊維	13.9g			
食塩	7.5g	食塩	10.2g	食塩	8.8g	食塩	9.3g	食塩	11.7g	食塩	10.4g	食塩	8.5g			