

## 週間献立表

		2017年05月22日(月)		2017年05月23日(火)		2017年05月24日(水)		2017年05月25日(木)		2017年05月26日(金)		2017年05月27日(土)		2017年05月28日(日)		
朝		ご飯 味噌汁(さつま芋、大根葉) 炒り豆腐 しその実和え 小女子佃煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(小松菜、人参) 納豆 野菜炒め 切干煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(しめじ、フンギ) 目玉焼き ドレッシング和え 鮭フレーク 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) とりつくね 和風和え ほうれん草と卵の炒め物 低脂肪乳		コッペパン コンソメスープ 和風オムレツ キャベツサラダ ジャーマンポテト 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 一口焼魚 ほうれん草のお浸し 煮豆 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(角揚げ、きぬさや) しゅうまい ツナ煮 あみえび佃煮 低脂肪乳		
	昼		チンジャオロース丼 中華スープ もやしのナムル フルーツ(オレンジ)		ご飯 味噌汁(玉葱、わかめ) チキンカツ つみれのバター煮 春菊のおかか和え メロンゼリー		五目そうめん おにぎり フルーツ(バナナ)		ご飯 味噌汁(わかめ、葱) たらの中華あん なすのピリ辛炒め 大根の梅あえ フルーツ(パイナップル)		ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 焼肉風 冬瓜の煮物 いんげんの青じそおほかあえ フルーツカクテル		焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ フルーツ(オレンジ)		ご飯 味噌汁(高野豆腐、わかめ) チキン南蛮 里芋の含め煮 五色なます フルーツ(バナナ)	
		夕		ご飯 味噌汁(えのき、絹さや) ほきの葱焼き イカリングフライ いんげんのごま和え		ご飯 味噌汁(豆腐、葱) あじの漬け焼き きんぴらごぼう ドレッシング和え		ご飯 味噌汁(厚揚げ、貝割れ) 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋と昆布の煮物 わさび和え		ご飯 味噌汁(なめこ、人参) 鶏肉のスパイス焼き マカロニナポリタン ブロッコリーサラダ		ご飯 味噌汁(揚げ、きぬさや) 麻婆豆腐 春巻 チンゲン菜中華和え		ご飯 味噌汁(さつま芋、貝割) 揚げそば 春雨のひき肉炒め 白菜の磯和え		ご飯 味噌汁(とろろ、ねぎ) そいの照り焼き 根菜のごまみそ炒め 和風サラダ
エネルギー			2092kcal	エネルギー	2076kcal	エネルギー	2039kcal	エネルギー	2096kcal	エネルギー	2035kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2098kcal	
蛋白質	83.6g		蛋白質	73.1g	蛋白質	85.5g	蛋白質	71.9g	蛋白質	72.6g	蛋白質	73.4g	蛋白質	67.1g		
脂質	52.7g	脂質	48.2g	脂質	40.1g	脂質	54.5g	脂質	60.7g	脂質	58.3g	脂質	52.8g			
食物繊維	12.3g	食物繊維	17.9g	食物繊維	12.7g	食物繊維	13.8g	食物繊維	12.2g	食物繊維	15.2g	食物繊維	12.9g			
食塩	9.0g	食塩	8.7g	食塩	8.8g	食塩	9.0g	食塩	8.9g	食塩	9.5g	食塩	10.2g			