

## 週間献立表

		2017年05月29日(月)		2017年05月30日(火)		2017年05月31日(水)		2017年06月01日(木)		2017年06月02日(金)		2017年06月03日(土)		2017年06月04日(日)		
朝		ご飯 味噌汁(揚げ、みつば) さんま蒲焼き 大根の土佐炒め 小松菜の和え物 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ菜) 目玉焼き もやしの炒め物 昆布佃煮 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) きんちやくの煮物 ほうれん草の柚子和え 煮豆 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 卵焼き れんこん金平 チンゲン菜信田煮 低脂肪乳		コッペパン マカロニスープ ミートポール 野菜炒め 春雨サラダ 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(ワカメ、玉葱) 納豆 チンゲン菜の炒め物 卵サラダ 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(あげ、絹さや) 目玉焼き 白菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳		
	昼		かに玉丼 中華スープ チンゲン菜のドレッシング 和え 杏仁デザート		ご飯 味噌汁(玉葱、きぬさや) 豚肉の照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め いんげんのごま和え フルーツ(パイン)		カレーうどん 天ぷら盛り合わせ フルーツ(オレンジ)		ご飯 中華スープ 焼き餃子 ビーフソテー もやしのサラダ ハスカップゼリー		ご飯 味噌汁(さつま芋、みつば) 豚肉のからし焼き いか大根 ほうれん草なめ茸和え フルーツ(バナナ)		ご飯 味噌汁(麩、しろな) ぶりの照り焼き こんにやくの煮物 オクラのおかかあえ フルーツ(オレンジ)		ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) 鶏肉のピーナツ焼き さつま芋の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(パイン)	
			ご飯 味噌汁(麩、貝割) 揚げだし豆腐 チキンボールの甘辛煮 白菜の和え物		ご飯 味噌汁(卵、にら) かれいの味噌焼き 中華炒め 春菊の中華和え		ご飯 味噌汁(とろろ、小松菜) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ		ご飯 味噌汁(揚げ、ねぎ) さばの塩焼き 肉じゃが 白菜と沢庵の和え物		ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 干草焼き 蒸し焼売 ごほうサラダ		ご飯 すまし汁(なると、貝割れ) 肉豆腐 なすのみそ炒め カニと大根の酢の物		ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) ほつきの煮魚 豚肉ともやしのソース炒め プロッコリーマヨ和え	
夕	エネルギー	2046kcal	エネルギー	2057kcal	エネルギー	2052kcal	エネルギー	2055kcal	エネルギー	2054kcal	エネルギー	2041kcal	エネルギー	1927kcal		
	蛋白質	61.0g	蛋白質	85.0g	蛋白質	72.6g	蛋白質	68.4g	蛋白質	82.8g	蛋白質	80.8g	蛋白質	79.1g		
	脂質	53.4g	脂質	48.7g	脂質	54.7g	脂質	52.7g	脂質	57.7g	脂質	57.6g	脂質	44.3g		
	食物繊維	10.7g	食物繊維	13.6g	食物繊維	16.0g	食物繊維	11.9g	食物繊維	15.2g	食物繊維	16.1g	食物繊維	13.7g		
	食塩	8.5g	食塩	10.5g	食塩	10.0g	食塩	8.6g	食塩	10.0g	食塩	8.9g	食塩	8.7g		