

# 週間献立表

	平成29年10月16日(月)	平成29年10月17日(火)	平成29年10月18日(水)	平成29年10月19日(木)	平成29年10月20日(金)	平成29年10月21日(土)	平成29年10月22日(日)
朝	ご飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 京がんもの煮物 白菜のピーナッツ和え しそ昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 目玉焼き おかか和え 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 一口焼き魚 ごま和え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、人参) ミートポール ほうれん草のソテー 小女子佃煮 低脂肪乳	コッペパン わかめスープ オムレツ キャベツソテー ポテトサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、ふのり) 納豆 もやし炒め そばろ和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 卵とじ しその実和え あみえび佃煮 低脂肪乳
昼	三色丼 味噌汁(つみれ、きぬさや) スナップエンドウの辛子マヨネーズ和え フルーツみつ豆	ご飯 味噌汁(揚げ、チンゲン菜) 豚肉の塩麴焼き つきこんにやくの炒り煮 マカロニのサラダ フルーツ(オレンジ)	そうめん チキンバジル焼き アセロラゼリー	ご飯 味噌汁(あげ、大根) 鶏肉のマスタード焼き じゃがバターコーン 胡瓜酢 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(もやし、貝割れ) あじの蒲焼き風 春雨コンソメ炒め なめ茸和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) 豚肉と野菜の生姜炒め ふろふき大根 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(しいだけ、しめじ) さわら味噌焼き さつま芋の含め煮 小松菜のお浸し フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(わかめ、大根) 鮭の照り焼き 野菜天ぷら 春菊ときのこのお浸し	ご飯 味噌汁(小花麴、貝割れ) ほきの中華あん キムチ炒め 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁(さつま芋、大根葉) 豚しゃぶのおろしホ ン酢かけ 炒り豆腐 辛子和え	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) かれいの葱味噌焼き かぶのかにあんかけ 青じそ和え	ご飯 味噌汁(麴、大根葉) 松風焼き ホタテフライ オクラの磯和え	ご飯 味噌汁(卵、にら) さばの塩焼き ふき炒め煮 白菜の梅しそ和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、葱) チキン南蛮 なすの土佐炒め ブロッコリーのツナ和え
	エネルギー 2021kcal	エネルギー 2123kcal	エネルギー 2054kcal	エネルギー 2045kcal	エネルギー 2159kcal	エネルギー 2087kcal	エネルギー 2043kcal
	蛋白質 78.4g	蛋白質 78.2g	蛋白質 82.9g	蛋白質 76.3g	蛋白質 79.1g	蛋白質 77.5g	蛋白質 67.7g
	脂質 53.9g	脂質 63.6g	脂質 50.0g	脂質 41.0g	脂質 58.1g	脂質 57.1g	脂質 58.5g
	食物繊維 13.1g	食物繊維 13.1g	食物繊維 12.7g	食物繊維 13.1g	食物繊維 13.7g	食物繊維 14.6g	食物繊維 13.4g
	食塩 10.0g	食塩 9.1g	食塩 8.2g	食塩 9.5g	食塩 10.1g	食塩 10.0g	食塩 9.2g