

週間献立表

	平成29年10月02日(月)	平成29年10月03日(火)	平成29年10月04日(水)	平成29年10月05日(木)	平成29年10月06日(金)	平成29年10月07日(土)	平成29年10月08日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(里芋、ふのり) きんちやくの煮物 なすの炒り煮 小女子佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 卵焼き 白菜の炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 納豆 野菜炒め きゃらぶき 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 目玉焼き 大根煮物 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 一口焼魚 もやしの生姜醤油和え カリフラワーのおかか和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ふのり、きぬさや) ミートポール キャベツバター炒め さつま芋甘煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(角揚げ、大根葉) 目玉焼き 白菜のツナ煮 あみえび佃煮 低脂肪乳						
昼	牛丼 すまし汁(はんぺん、しろな) 大根サラダ フルーツ寒天	ご飯 味噌汁(わかめ、きぬさや) 豚肉の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 なめ茸和え フルーツ(オレンジ)	とろろそば ミニ天ぷら お月見まんじゅう	ご飯 味噌汁(高野豆腐、しいたけ) あじの南蛮漬け 挽肉と春雨の炒め物 菜の花おかか和え 青梅ゼリー	食パン シチュー ハンバーグ 野菜サラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、揚げ) ぶりの照り焼き かぶとさつま揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(いんげん、花麩) 鶏肉のピザ風味焼き ほうれん草コンソメ炒め ごぼうサラダ フルーツ(バナナ)						
夕	ご飯 味噌汁(揚げ、人参) 豆腐ステーキコンソメ コロッケ 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、貝割) そいのねぎ焼き 冬瓜のえびあん ピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(しろな、人参) 鶏の辛子マヨネーズ焼き こんにやく炒め ツナ和え	ご飯 味噌汁(つみれ、葱) 豚カツ ジャーマンポテト 白菜のポン酢和え	ご飯 中華スープ かに玉 揚げ焼売 小松菜のナムル	ご飯 味噌汁(麩、貝割) 焼肉 大豆とひじきの煮物 酢味噌和え	ご飯 味噌汁(豆腐、葱) ほきの漬け焼き イカリングフライ おくらのおかか和え						
エネルギー	2078kcal	エネルギー	2056kcal	エネルギー	2062kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2048kcal	エネルギー	2068kcal	エネルギー	2061kcal
蛋白質	65.8g	蛋白質	83.6g	蛋白質	72.3g	蛋白質	72.2g	蛋白質	74.8g	蛋白質	77.7g	蛋白質	84.0g
脂質	58.4g	脂質	47.3g	脂質	63.4g	脂質	53.3g	脂質	55.0g	脂質	57.3g	脂質	55.8g
食物繊維	14.1g	食物繊維	11.4g	食物繊維	17.4g	食物繊維	13.2g	食物繊維	15.2g	食物繊維	14.9g	食物繊維	14.0g
食塩	8.7g	食塩	9.8g	食塩	8.5g	食塩	10.0g	食塩	9.8g	食塩	8.9g	食塩	9.6g