

週間献立表

		平成29年10月23日(月)	平成29年10月24日(火)	平成29年10月25日(水)	平成29年10月26日(木)	平成29年10月27日(金)	平成29年10月28日(土)	平成29年10月29日(日)
朝		ご飯 味噌汁(チンゲン菜、人参) 一口焼魚 かぶとあさりの煮物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、みつば) だし巻卵 小松菜の炒め煮 小女子佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹さや) 納豆 白菜のひき肉炒め 菜の花ゆば和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、大根葉) きんちやくの煮物 もやしの中華和え 昆布佃煮 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ オムレツ キャベツソテー マカロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、貝割れ) 五目豆腐 ほうれん草ドレッシング 和え 切干煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) 目玉焼き もやしの和風和え きんぴられんこん 低脂肪乳
	昼		ご飯 味噌汁(玉葱、大根葉) 鶏肉のピーナツ焼き オイスター炒め オクラの梅和え フルーツ(パイン)	きつねうどん 胡瓜のイタリアンドレ 和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 白身魚のフライ スパゲティソテー いんげんのごま和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(さつま芋、きぬさや) 豚肉の塩麴焼き がんもの煮物 なめ茸和え フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ、大根葉) 焼肉風 きのこのおかか煮 ミモザサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(卵、にら) 鮭の南部焼き 中華炒め さつま芋のサラダ フルーツ(バナナ)
		夕	ご飯 味噌汁(しめじ、椎茸) 豚肉のプルコギ風 ひじきの煮物 カリフラワーサラダ	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き さつま芋と昆布の煮物 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割) 豚肉の香味焼き きんぴらごぼう 南瓜サラダ	ご飯 きのこスープ ハンバーグトマトソースかけ チンゲン菜和風炒め 海藻サラダ	ご飯 味噌汁(あげ、しろな) ほきの味噌焼き なすの生姜醤油煮 大根甘酢漬け	ご飯 すまし汁(はんぺん、みつば) 干草焼き 肉巻 いんげんのじやこ和え
エネルギー		2053kcal	2044kcal	2045kcal	2020kcal	2087kcal	2040kcal	2085kcal
蛋白質		74.3g	79.7g	72.7g	61.4g	77.3g	77.9g	81.6g
脂質		49.5g	48.0g	56.5g	48.1g	69.3g	59.6g	59.3g
食物繊維		15.9g	15.3g	16.8g	16.8g	12.0g	15.7g	11.9g
食塩		9.0g	9.6g	9.1g	9.8g	9.6g	9.0g	9.4g