

週間献立表

	平成29年10月30日(月)		平成29年10月31日(火)		平成29年11月1日(水)		平成29年11月2日(木)		平成29年11月3日(金)		平成29年11月4日(土)		平成29年11月5日(日)	
朝	ご飯 味噌汁(しいだけ、えのき) さんまの蒲焼 しろ菜の生姜醤油和え 煮豆 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(玉葱、しめじ) 納豆 じゃこ炒め煮 ブロッコリー白胡麻和え 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(豆腐、貝割) 厚焼き卵 野菜炒め 鮭フレーク 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) はんぺんコロコロ煮 大根サラダ あみえび佃煮 低脂肪乳		コッペパン コンソメスープ ミートボール マカロニソテー ポテトサラダ 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(高野豆腐、貝割) 目玉焼き かに風味炒め きやらぶき 低脂肪乳		ご飯 味噌汁(なめこ、葱) 炒り豆腐 わさび和え 昆布佃煮 低脂肪乳	
昼	麻婆丼 中華スープ 中華サラダ 杏仁フルーツ		ご飯 味噌汁(さつま芋、大根葉) ぶりの照り焼き がんと煮物 大根の梅ポン酢和え ハロウィン南瓜プリン		山菜そば 天ぷら盛り合わせ フルーツ(バナナ)		ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ コロケ ブロッコリーのフレンチ和え フルーツ(パイン)		ご飯 味噌汁(玉葱、しいたけ) 豚肉のにんにくバター風味 かぶとえびの煮物 おかか和え アセロラゼリー		ご飯 味噌汁(しろな、人参) 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト いんげんのごま和え フルーツ(オレンジ)		ご飯 すまし汁(なると、絹さや) 豚肉のカレー風味焼き にらの卵とじ 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	
夕	ご飯 味噌汁(角揚げ、葱) さばのみぞれ煮 白滝の炒り煮 レタスサラダ		ご飯 味噌汁(いんげん、花麩) 鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜の炒り煮 ほうれん草のわさびマヨ		ご飯 味噌汁(しろな、きざみ揚げ) 豚肉の味噌漬け焼き じゃが芋の炒め物 もやしのガーリック和え		ご飯 味噌汁(ふき、人参) あじの焼き浸し 白菜とベーコンのソテー 卵サラダ		ご飯 味噌汁(白菜、ワカメ) 豆腐と挽肉のオイスター煮 揚げしゅうまい 小松菜の磯和え		ご飯 味噌汁(とろろ、大根葉) ほきの葱みそマヨネーズ焼き なすの炒め煮 もずく酢		ご飯 味噌汁(麩、葱) 揚げたらの甘酢漬け 中華炒め ごぼうサラダ	
	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2040kcal	エネルギー	2031kcal	エネルギー	2039kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2082kcal
	蛋白質	65.6g	蛋白質	78.0g	蛋白質	81.9g	蛋白質	65.8g	蛋白質	81.4g	蛋白質	76.5g	蛋白質	81.2g
	脂質	55.9g	脂質	51.5g	脂質	56.1g	脂質	48.9g	脂質	59.0g	脂質	60.5g	脂質	54.5g
	食物繊維	12.2g	食物繊維	16.8g	食物繊維	11.4g	食物繊維	13.5g	食物繊維	13.5g	食物繊維	10.8g	食物繊維	15.6g
	食塩	7.8g	食塩	9.1g	食塩	10.1g	食塩	9.5g	食塩	10.7g	食塩	10.3g	食塩	10.0g