

週間献立表

	平成29年10月09日(月)	平成29年10月10日(火)	平成29年10月11日(水)	平成29年10月12日(木)	平成29年10月13日(金)	平成29年10月14日(土)	平成29年10月15日(日)
朝	ご飯 味噌汁(ふき、人参) 厚揚げの煮物 青菜の炒め物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、大根葉) 卵とじ ブロッコリーのかにかま和え 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 納豆 キャベツ炒め 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさや) 炒り豆腐 小松菜のからし和え 昆顔田煮 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き コールスローサラダ 野菜のトマト煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、揚げ) ミートポール 野菜コンソメ炒め いんげんの白胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) さんま蒲焼き 小松菜の土佐炒め オクラの湯葉和え 低脂肪乳
昼	～★体育の日★～ 鶏天・野菜天丼 すまし汁(生麩、みつば) さつま芋と柿のサラダ 小豆入り抹茶羊羹	ご飯 味噌汁(揚げ、葱) さわらの柚庵焼き ほうれん草のソテー なすの生姜和え フルーツ(パイン)	広東麺風ラーメン 焼き餃子 ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) 豚肉のはちみつ生姜焼き 南瓜の煮物 五色なます フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(じゃが芋、きぬさや) あじの漬け焼き いかと大根の煮物 ごま和え フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) チキンピカタ ビーフンのソテー 豆サラダ フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(しいたけ、しめじ) さばの梅焼き つみれ大根 しろ菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(もやし、にら) ポークチャップ つきこんにやくの炒り煮 白菜のポン酢和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割大根) 赤魚のみそ煮 いんげん炒め 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩、しろな) たらの辛子マヨネーズ焼き チンゲン菜のベーコン炒め ちやしの青じそ和え	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 豆腐のかに辛味あん 肉巻 白菜のドレッシング和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、きぬさや) ほつかけの照り焼き 金平ごぼう わさび醤油和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割大初) たらフライ ひじきの煮物 大根のポン酢和え
	エネルギー 2075kcal	エネルギー 2029kcal	エネルギー 2053kcal	エネルギー 2050kcal	エネルギー 2082kcal	エネルギー 2150kcal	エネルギー 2034kcal
	蛋白質 66.4g	蛋白質 84.9g	蛋白質 79.9g	蛋白質 75.6g	蛋白質 77.7g	蛋白質 67.3g	蛋白質 72.3g
	脂質 54.0g	脂質 60.6g	脂質 53.8g	脂質 53.2g	脂質 59.0g	脂質 65.1g	脂質 49.5g
	食物繊維 13.6g	食物繊維 14.7g	食物繊維 16.0g	食物繊維 14.7g	食物繊維 11.7g	食物繊維 15.9g	食物繊維 16.8g
	食塩 8.6g	食塩 8.6g	食塩 10.8g	食塩 9.9g	食塩 9.7g	食塩 9.4g	食塩 9.8g