

週間献立表

		平成29年11月6日(月)	平成29年11月7日(火)	平成29年11月8日(水)	平成29年11月9日(木)	平成29年11月10日(金)	平成29年11月11日(土)	平成29年11月12日(日)						
朝		ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 肉詰めいなり 菜の花青じそ和え あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) ミートポール あさりと大根の煮物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつまい、大根葉) さんま蒲焼き チンゲン菜の炒め物 コールスロー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五目卵 じゃこ炒め 鮭フレーク 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き 野菜炒め パンプキンサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 肉焼売 大根の土佐炒め 昆布佃煮 低脂肪乳						
	昼		中華丼 中華スープ 春雨サラダ フルーツカクテル	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ(パイン)	味噌ラーメン 小籠包 マンゴーゼリー	ご飯 味噌汁(高野豆腐、ねぎ) 豚肉のきのこソテー じゃが芋炒め煮 ポン酢和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 鶏肉の味噌焼き こんにやくと昆布の煮物 小松菜のナムル フルーツ(バナナ)	スパゲティナポリタン スープ レタスサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のチーズ焼き トマトオムレツ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)					
		夕		ご飯 味噌汁(しろ菜、揚げ) 豚肉の生姜焼き さつまいの煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(玉葱、貝割れ) たらの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(麩、みつば) 鶏肉の塩麴焼き いんげんときくらげの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ ふろふき大根 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、厚揚げ) ぶりの照り焼き イカリングフライ 花サラダ	ご飯 味噌汁(しろな、人参) かに玉 肉巻 もやしのナムル					
エネルギー			2058kcal	エネルギー	2074kcal	エネルギー	2044kcal	エネルギー	2098kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	2023kcal	エネルギー
蛋白質	77.6g		蛋白質	72.4g	蛋白質	66.5g	蛋白質	84.9g	蛋白質	82.8g	蛋白質	65.6g	蛋白質	75.6g
脂質	46.8g	脂質	51.8g	脂質	61.7g	脂質	49.7g	脂質	69.2g	脂質	50.0g	脂質	52.3g	
食物繊維	13.1g	食物繊維	16.6g	食物繊維	12.8g	食物繊維	14.5g	食物繊維	20.7g	食物繊維	17.3g	食物繊維	11.1g	
食塩	8.8g	食塩	10.1g	食塩	10.2g	食塩	9.7g	食塩	13.1g	食塩	10.6g	食塩	9.9g	