

週間献立表

	平成30年10月01日(月)	平成30年10月02日(火)	平成30年10月03日(水)	平成30年10月04日(木)	平成30年10月05日(金)	平成30年10月06日(土)	平成30年10月07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 わかめ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、小松菜) 卵焼き 白菜の炒め煮 鮭フレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 納豆 野菜炒め きやらぶき 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 目玉焼き 白菜のツナ煮 昆布佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) -口焼魚 もやしの生姜醤油和え 金平ごほう 牛乳	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、えのき) ミートポール キャベツバター炒め さつま芋甘煮 牛乳	ご飯 味噌汁(角揚げ、にら) さばみそ煮缶 大根炒め煮 あみえび佃煮 牛乳
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 かぶとがんもの煮物 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	とろろそば ミニ天ぷら フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(もやし、しいたけ) あじの南蛮漬け焼き 挽肉と春雨の炒め物 菜の花おかか和え 胥梅ゼリー	食パン シチュー チーズハンバーグ 野菜サラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(ふのり、きぬさや) ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮 なめ茸和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(豆腐、葱) 鶏肉のピザ風味焼き ほうれん草コンソメ炒め ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)
夕	ご飯 味噌汁(揚げ、人参) 豆腐ステーキ・コンソース コロッケ 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、貝割) メバルのねぎ焼き 【温】ごほうのそぼろ炒め ピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 鶏の辛子マヨネーズ焼き 冬瓜のえびあん ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(つみれ、きぬさや) 豚肉と野菜の生姜炒め なすの土佐炒め オクラの磯和え	ご飯 中華スープ かに玉 揚げ焼売 小松菜のプムル	ご飯 味噌汁(麩、貝割) 豚カルビの味噌だれ 大豆とひじきの煮物 酢味噌和え	ご飯 味噌汁(なめこ、わかめ) ほきの漬け焼き イカリングフライ 白菜のポン酢和え
	エネルギー 2155kcal	エネルギー 2142kcal	エネルギー 2020kcal	エネルギー 2168kcal	エネルギー 2110kcal	エネルギー 2172kcal	エネルギー 2084kcal
	蛋白質 62.8g	蛋白質 79.6g	蛋白質 74.2g	蛋白質 77.9g	蛋白質 79.9g	蛋白質 70.2g	蛋白質 82.1g
	脂質 63.1g	脂質 59.4g	脂質 53.6g	脂質 59.5g	脂質 60.4g	脂質 60.4g	脂質 48.7g
	食物繊維 15.1g	食物繊維 13.6g	食物繊維 16.6g	食物繊維 15.0g	食物繊維 15.8g	食物繊維 16.9g	食物繊維 12.8g
	食塩 8.6g	食塩 8.9g	食塩 8.7g	食塩 9.3g	食塩 10.6g	食塩 9.0g	食塩 9.5g