

週間献立表

		平成30年10月08日(月)	平成30年10月09日(火)	平成30年10月10日(水)	平成30年10月11日(木)	平成30年10月12日(金)	平成30年10月13日(土)	平成30年10月14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(さつまいも、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 昆布佃煮 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 ジャーマンポテト 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、揚げ) ミートボール ブロッコリーソテー いんげんの白胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) いわし蒲焼き 小松菜の土佐炒め オクラの湯葉和え 低脂肪乳
	昼	チキンカツカレー 野菜サラダ フルーツ	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)	とんこつラーメン しゅうまい カステラ	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(じゃがいも、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)	クリームソーススパゲティ コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) チキンピカタ ピーマンのソテー 豆サラダ フルーツ(バナナ)
		夕	ご飯 味噌汁(しいだけ、しめじ) さばの梅焼き つみれとかぶの煮物 しろ菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(南瓜、きぬさや) 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 すまし汁(小花麩、しろな) カレイ唐揚げ いんげん炒め 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割大根) たらの辛子マヨネーズ焼き チンゲン菜のベーコン炒め もやし青じそ和え	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 豆腐のかに辛味あん 肉巻 小松菜の中華和え	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
		エネルギー 2267kcal	エネルギー 2126kcal	エネルギー 2075kcal	エネルギー 2062kcal	エネルギー 2129kcal	エネルギー 2084kcal	エネルギー 2112kcal
		蛋白質 69.3g	蛋白質 82.9g	蛋白質 80.6g	蛋白質 76.1g	蛋白質 79.1g	蛋白質 70.6g	蛋白質 74.0g
		脂質 60.6g	脂質 59.5g	脂質 56.8g	脂質 50.3g	脂質 58.0g	脂質 57.7g	脂質 49.6g
		食物繊維 17.9g	食物繊維 15.8g	食物繊維 14.9g	食物繊維 15.0g	食物繊維 13.2g	食物繊維 17.0g	食物繊維 17.0g
		食塩 11.0g	食塩 8.6g	食塩 9.5g	食塩 9.6g	食塩 9.5g	食塩 9.7g	食塩 10.0g