

## 週間献立表

		平成30年02月26日(月)	平成30年02月27日(火)	平成30年02月28日(水)	平成30年03月01日(木)	平成30年03月02日(金)	平成30年03月03日(土)	平成30年03月04日(日)						
朝		ご飯 味噌汁(揚げ、みつば) さんま蒲焼き 大根の土佐炒め 小松菜の和え物 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ菜) 卵焼き もやしの炒め物 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根菜) きんちやくの煮物 ほうれん草の柚子和え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 一口焼魚 れんこん金平 チンゲン菜信田煮 低脂肪乳	コッペパン マカロニスープ ミートポール 野菜炒め 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、玉葱) 納豆 チンゲン菜の炒め物 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、絹さや) 目玉焼き 白菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳						
	昼		ハヤシライス 野菜サラダ 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(玉葱、きめさや) 豚肉の照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	きつねそば 肉巻 ハスカップゼリー	ご飯 中華スープ 焼き餃子 ビーフソテー もやしのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(さつま芋、みつば) 豚肉のからし焼き いか大根 ほうれん草なめ茸和え フルーツ(オレンジ)	ちらし寿司 すまし汁(花麩・みつば) 鶏肉とたけのこの治部煮 菜の花からし和え 桜餅	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) 鶏肉のピーナツ焼き さつま芋の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ)					
			ご飯 味噌汁(麩、貝割) 揚げだし豆腐 チキンボールの甘辛煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁(卵、にら) かれの味噌焼き 中華炒め 春菊の中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、小松菜) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁(揚げ、ねぎ) さばの塩焼き 里芋肉じゃが 白菜と沢庵の和え物	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根菜) 干草焼き 蒸し焼売 ごほうサラダ	ご飯 味噌汁(しろ菜・おつゆ麩) 肉豆腐 なすのみそ炒め カニと大根の酢の物	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) ほつかけの煮魚 豚肉ともやしのソース炒め ブロッコリーマヨ和え					
夕	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2063kcal	エネルギー	2046kcal	エネルギー	2050kcal	エネルギー	2065kcal	エネルギー	2112kcal	エネルギー	2079kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	81.5g	蛋白質	71.6g	蛋白質	73.5g	蛋白質	83.8g	蛋白質	88.0g	蛋白質	81.6g
	脂質	72.0g	脂質	48.2g	脂質	45.1g	脂質	49.2g	脂質	58.0g	脂質	53.1g	脂質	44.6g
	食物繊維	11.4g	食物繊維	13.6g	食物繊維	17.5g	食物繊維	12.5g	食物繊維	15.4g	食物繊維	16.7g	食物繊維	13.6g
	食塩	9.0g	食塩	10.7g	食塩	8.5g	食塩	8.4g	食塩	10.3g	食塩	10.4g	食塩	8.8g