

## 週間献立表

	平成30年02月05日(月)	平成30年02月06日(火)	平成30年02月07日(水)	平成30年02月08日(木)	平成30年02月09日(金)	平成30年02月10日(土)	平成30年02月11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(もやし、わかめ) ミートボール あさりと大根の煮物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつまいも、葱) 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(パイナップル)	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、大根葉) 豚肉のきのこのソテー 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(パイナップル)	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 さつまいもの煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(玉葱、貝割れ) たらこの辛子マヨ焼き 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	ご飯 味噌汁(とろろ、葱) 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 なめ茸和え
	エネルギー 2058kcal	エネルギー 2076kcal	エネルギー 2017kcal	エネルギー 2098kcal	エネルギー 2039kcal	エネルギー 2058kcal	エネルギー 2035kcal
	蛋白質 77.6g	蛋白質 72.6g	蛋白質 66.4g	蛋白質 84.9g	蛋白質 80.2g	蛋白質 66.2g	蛋白質 75.6g
	脂質 46.8g	脂質 51.7g	脂質 58.7g	脂質 49.7g	脂質 65.6g	脂質 50.1g	脂質 52.3g
	食物繊維 13.1g	食物繊維 17.0g	食物繊維 12.8g	食物繊維 14.5g	食物繊維 15.6g	食物繊維 17.5g	食物繊維 11.1g
	食塩 8.9g	食塩 10.2g	食塩 10.3g	食塩 97.0g	食塩 9.6g	食塩 10.6g	食塩 9.9g