

週間献立表

	平成30年03月12日(月)	平成30年03月13日(火)	平成30年03月14日(水)	平成30年03月15日(木)	平成30年03月16日(金)	平成30年03月17日(土)	平成30年03月18日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(しめじ、絹さや) 一口焼魚 野菜炒め 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、ふのり) 納豆 和風和え 野菜ソテー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 目玉焼き ブロッコリーサラダ 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、ほうれん草) ミートボール キャベツのそぼろ炒め 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、葱) きんちやく煮物 野菜炒め きやらぶき 低脂肪乳	ご飯 味噌汁厚揚げ、大根葉) しゅうまい 大根と油揚げの炒り煮 ほうれん草の白和え 恬脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、貝割大根) 高野たまご巻き もやしの梅和え 煮豆 低脂肪乳						
昼	ロコモコ丼 コンソメスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、人参) ポークチャップ マカロニコンソメ炒め ポテトサラダ フルーツ(パイン)	カレーうどん 天ぷら盛り合わせ アセロラゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐、ワカメ) 豚肉の山椒焼き イカリングフライ オクラのポン酢和え フルーツ(バナナ)	食パン クラムチャウダー 豆腐野菜パーク 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲティーミートソース スープ ツナサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(しろな、人参) チキン南蛮 切干大根煮 わさび醤油 フルーツ(オレンジ)						
夕	ご飯 味噌汁(卵、貝割大根) チキンカツ さといもの煮物 もずく和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩、しろな) ソイの味噌漬け焼き ふきの炒め煮 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ねぎ) 焼肉 がんもとかぶの含め煮 いんげんのおかかマヨ和え	ご飯 味噌汁(しいだけ、絹さや) 赤魚の塩焼き さつま芋の煮物 青菜の酢味噌和え	ご飯 中華スープ かに玉 焼き餃子 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(卵、にら) 豚肉の葱焼き なすのみそ炒め なめ茸和え	ご飯 すまし汁(はんぺん、みつば) あじの生姜焼き ビーフンのカレーソテー 菜の花ごま和え						
エネルギー	2049kcal	エネルギー	2012kcal	エネルギー	2116kcal	エネルギー	2065kcal	エネルギー	2107kcal	エネルギー	2117kcal	エネルギー	2035kcal
蛋白質	63.5g	蛋白質	80.7g	蛋白質	84.5g	蛋白質	83.1g	蛋白質	70.3g	蛋白質	81.5g	蛋白質	72.7g
脂質	42.4g	脂質	50.8g	脂質	70.5g	脂質	44.7g	脂質	54.4g	脂質	63.1g	脂質	49.2g
食物繊維	13.0g	食物繊維	15.6g	食物繊維	12.8g	食物繊維	14.6g	食物繊維	16.4g	食物繊維	16.2g	食物繊維	12.9g
食塩	9.3g	食塩	9.5g	食塩	10.0g	食塩	9.4g	食塩	10.2g	食塩	8.9g	食塩	8.5g