

週間献立表

		平成30年03月19日(月)	平成30年03月20日(火)	平成30年03月21日(水)	平成30年03月22日(木)	平成30年03月23日(金)	平成30年03月24日(土)	平成30年03月25日(日)
朝		ご飯 味噌汁(えのき、葱) 炒り豆腐 生姜醤油和え あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 納豆 じゃこ炒め 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) さばみそ煮缶 キャベツの炒め煮 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹さや) 目玉焼き 白菜煮浸し しそ昆布 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ オムレツ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(もやし、ふのり) がんも煮 キャベツのそぼろ炒め 胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) ミートボール 青菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳
	昼	豚焼肉丼 味噌汁(さつま芋、絹さや) イタリアンサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(なめこ、わかめ) さんまの塩焼き つきこんにやくの炒り煮 菜種和え フルーツ(バナナ)	卵とじそうめん おにぎり レモンゼリー	ご飯 味噌汁(小松菜、しめじ) 麻婆豆腐 イカとブロッコリー の中華風炒め もやしナムル フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(豆腐、大根葉) 豚肉のごまだれ焼き 大根とあさり煮物 オクラの青じそ和え アセロラゼリー	ご飯 味噌汁(ほうれん草、揚げ) ほきのバター醤油焼き かぶのピリ辛炒め マリネ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(しろな、人参) 豚肉のはちみつ生姜焼き かぶのピリ辛炒め 豆サラダ 杏仁フルーツ
		夕	ご飯 味噌汁(高野豆腐、小松菜) カレイ唐揚げ キャベツの炒め煮 五色なます	ご飯 味噌汁(卵、貝割れ) ミートボールのオムレツ煮 春巻 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(麩、大根葉) 豚肉のにんにくバター風味 大根の炒り煮 わさび和え	ご飯 味噌汁(ふき、人参) ポークチャップ ツナポテト 揚げなすのポン酢和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割れ) たらのピカタ 金平ごぼう おかかマヨ和え	ご飯 味噌汁(つみれ、絹さや) 揚げ鶏の甘酢漬け ビーフン炒め キムチ和え
エネルギー		2098kcal	2053kcal	2048kcal	2094kcal	2051kcal	2064kcal	2124kcal
蛋白質		71.7g	69.9g	83.8g	83.4g	76.8g	76.3g	78.2g
脂質		55.7g	62.3g	45.3g	61.6g	59.7g	47.7g	59.3g
食物繊維		12.5g	17.5g	14.6g	15.1g	15.1g	11.6g	16.6g
食塩		9.3g	10.0g	8.5g	11.2g	10.2g	9.5g	9.5g