

## 週間献立表

	平成30年03月26日(月)	平成30年03月27日(火)	平成30年03月28日(水)	平成30年03月29日(木)	平成30年03月30日(金)	平成30年03月31日(土)	平成30年04月01日(日)
朝	ご飯 味噌汁(しめじ、貝割れ) 肉詰めいなりの煮物 白菜の和え物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(キャベツ、揚げ) だし巻卵 もやしとハムの炒め物 あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ふのり、じゃが芋) 肉焼売 なめ茸和え 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(南瓜、絹さや) 納豆 大根の炒め煮 ごま和え 低脂肪乳	コッペパン コンソメスープ 目玉焼き 青菜のソテー コールスロー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、揚げ) とりつくね 大根とあさりの炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、えのき) 一口焼魚 ほうれん草煮浸し 煮豆 低脂肪乳
昼	親子丼 味噌汁(高野豆腐、葱) わさび和え マンゴーゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ、しろな) あじの蒲焼き風 里芋のそぼろ煮 小松菜おかか和え フルーツ(パイン)	きつねうどん 大学芋 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(あげ、大根 桀) 豚肉の生姜焼き こんにやく煮物 卵サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 中華スープ チンジャオロース 揚げ焼売 ナムル フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(わかめ、貝割れ) スハニツシユオムレット メンチカツ ごほうサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(卵、葱) 豚肉味噌焼き さつま芋の煮物 オクラなめ茸和え フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 焼肉風 揚げなすの中華煮 中華サラダ	ご飯 味噌汁(麩、きぬさや) 鶏肉のマスタード焼き ひじきの五色煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) 赤魚の味噌煮 ふきの炒め煮 わさび和え	ご飯 味噌汁(なめこ、貝割れ) 豆腐野菜ハンバーグ 肉巻 中華和え	ご飯 味噌汁(卵、小松菜) ほきの葱焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのお浸し	ご飯 味噌汁(里芋、絹さや) たらの甘酢あん 中華風春雨炒め ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) さばの竜田揚げ 金平れんこん キャベツサラダ
	エネルギー 2062kcal	エネルギー 2064kcal	エネルギー 2020kcal	エネルギー 2094kcal	エネルギー 2042kcal	エネルギー 2104kcal	エネルギー 2155kcal
	蛋白質 78.7g	蛋白質 79.8g	蛋白質 69.6g	蛋白質 74.6g	蛋白質 79.1g	蛋白質 76.5g	蛋白質 84.4g
	脂質 52.5g	脂質 52.3g	脂質 45.6g	脂質 57.4g	脂質 71.9g	脂質 58.0g	脂質 51.7g
	食物繊維 14.6g	食物繊維 12.0g	食物繊維 15.5g	食物繊維 18.5g	食物繊維 12.1g	食物繊維 14.7g	食物繊維 17.2g
	食塩 9.5g	食塩 9.6g	食塩 9.9g	食塩 9.9g	食塩 10.3g	食塩 9.6g	食塩 8.2g