

## 週間献立表

	平成30年03月05日(月)	平成30年03月06日(火)	平成30年03月07日(水)	平成30年03月08日(木)	平成30年03月09日(金)	平成30年03月10日(土)	平成30年03月11日(日)
朝	ご飯 味噌汁(しいだけ、貝割れ) 肉詰めいなりの煮物 菜の花のドレッシング和え 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(揚げ、ねぎ) シーフード卵焼き 大根サラダ 小女子佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(木綿豆腐、ふのり) 一口焼魚 キャベツのじやこ炒め 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、わかめ) 目玉焼き ピーナッツ和え 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 コールスローサラダ ジヤーマンポテト 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 納豆 野菜炒め 五色なます 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(わかめ、ねぎ) あさりの卵とじ わさび和え あみえび佃煮 低脂肪乳
昼	たれカツ丼 つみれ汁 胡瓜の梅しそ和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) たらフライ じゃが芋の塩麴炒め 豆のヘルシーサラダ レモンゼリー	醤油ラーメン 焼き餃子 フルーツ(バナナ)	ご飯 すまし汁(はんぺん、みつば) そいのみそマヨネーズ焼き なすの薬味炒め 辛子醤油和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(揚げ、貝割れ) 豆腐ステーキ ピック肉団子 カリフラワーたらこ和え フルーツ(パイン)	シーフードカレー ツナサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 中華スープ ホイコーロー シュウマイ オクラのなめ茸 フルーツ(オレンジ)
夕	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) さばの甘酢あん(焼き) ひじき煮 春菊の中華和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草バター炒め もやしのサラダ	ご飯 味噌汁(卵、葱) ほつけのカレームニエル マカロニソテー 白菜のドレッシング和え	ご飯 味噌汁(じゃがいも、大根葉) オイスターポーク きんぴらごぼう ホタテ風味和え	ご飯 味噌汁(さつま芋、きぬさや) 鶏肉の唐揚げ ビーフン炒め 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁(麩、しろな) ぶりの照り焼き かぶの含め煮 いんげんの菜種和え	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) さんまの煮魚 チンゲン菜のそぼろ炒め カリフラワーのおかか和え
	エネルギー 2055kcal	エネルギー 2087kcal	エネルギー 2024kcal	エネルギー 2138kcal	エネルギー 2189kcal	エネルギー 2103kcal	エネルギー 2060kcal
	蛋白質 67.4g	蛋白質 69.7g	蛋白質 73.0g	蛋白質 80.0g	蛋白質 75.0g	蛋白質 71.4g	蛋白質 80.7g
	脂質 52.8g	脂質 48.9g	脂質 50.9g	脂質 62.1g	脂質 66.0g	脂質 56.1g	脂質 53.6g
	食物繊維 15.2g	食物繊維 16.1g	食物繊維 12.2g	食物繊維 14.1g	食物繊維 13.3g	食物繊維 14.2g	食物繊維 12.7g
	食塩 8.8g	食塩 10.1g	食塩 11.9g	食塩 9.0g	食塩 9.7g	食塩 9.3g	食塩 9.1g