

週間献立表

| | 平成30年04月02日(月) | 平成30年04月03日(火) | 平成30年04月04日(水) | 平成30年04月05日(木) | 平成30年04月06日(金) | 平成30年04月07日(土) | 平成30年04月08日(日) | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|---|--|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| 朝 | ご飯 味噌汁(里芋、ふのり) きんちやくの煮物 なすの炒り煮 小女子佃煮 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 卵焼き 白菜の炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 納豆 野菜炒め きやらぶき 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 目玉焼き 大根炒め煮 昆布佃煮 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 一口焼魚 もやしの生姜醤油和え カリフラワーのおかか和え 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁(ふのり、きぬさや) ミートボール キャベツバター炒め さつま芋甘煮 低脂肪乳 | ご飯 味噌汁(角揚げ、にら) さばみそ煮缶 白菜のツナ煮 あみえび佃煮 低脂肪乳 | | | | | | | |
| 昼 | 牛丼 すまし汁(はんぺん、しろな) 大根サラダ フルーツ寒天 | ご飯 味噌汁(わかめ、きぬさや) 豚肉の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 なめ茸和え フルーツ(オレンジ) | とろろそば ミニ天ぷら フルーツ(バナナ) | ご飯 味噌汁(もやし、しいだけ) あじの南蛮漬け焼き 挽肉と春雨の炒め物 菜の花おかか和え 青梅ゼリー | 食パン シチュー ハーブチキン 野菜サラダ フルーツ(パイナップル) | ご飯 味噌汁(ほうれん草、揚げ) ぶりの照り焼き かぶとさつま揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ(バナナ) | ご飯 味噌汁(いんげん、花麩) 鶏肉のピザ風味焼き ほうれん草コンソメ炒め ごほうサラダ フルーツ(オレンジ) | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 味噌汁(揚げ、人参) 豆腐ステーキ-コンソメ コロッケ 春菊のごま和え | ご飯 味噌汁(とろろ昆布、貝割) そいのねぎ焼き 冬瓜のえびあん ピーナッツ和え | ご飯 味噌汁(しろな、人参) 鶏の辛子マヨネーズ焼き こんにやく炒め ツナ和え | ご飯 味噌汁(つみれ、葱) 豚カツ ジャーマンポテト 白菜のポン酢和え | ご飯 中華スープ かに玉 揚げ焼売 小松菜のナムル | ご飯 味噌汁(麩、貝割) 焼肉 大豆とひじきの煮物 酢味噌和え | ご飯 味噌汁(豆腐、葱) ほきの漬け焼き イカリングフライ おくらのおかか和え | | | | | | | |
| | エネルギー | 2078kcal | エネルギー | 2056kcal | エネルギー | 2030kcal | エネルギー | 2076kcal | エネルギー | 2040kcal | エネルギー | 2095kcal | エネルギー | 1973kcal |
| | 蛋白質 | 65.8g | 蛋白質 | 83.6g | 蛋白質 | 71.3g | 蛋白質 | 71.3g | 蛋白質 | 81.7g | 蛋白質 | 77.9g | 蛋白質 | 83.3g |
| | 脂質 | 58.4g | 脂質 | 47.3g | 脂質 | 65.1g | 脂質 | 54.5g | 脂質 | 56.9g | 脂質 | 57.4g | 脂質 | 51.6g |
| | 食物繊維 | 14.1g | 食物繊維 | 11.4g | 食物繊維 | 16.8g | 食物繊維 | 13.9g | 食物繊維 | 14.8g | 食物繊維 | 15.2g | 食物繊維 | 14.0g |
| | 食塩 | 8.7g | 食塩 | 9.8g | 食塩 | 8.5g | 食塩 | 10.0g | 食塩 | 10.4g | 食塩 | 8.9g | 食塩 | 9.4g |