

週間献立表

	平成30年04月30日(月)	平成30年05月01日(火)	平成30年05月02日(水)	平成30年05月03日(木)	平成30年05月04日(金)	平成30年05月05日(土)	平成30年05月06日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(しいたけ、えのき) いわし蒲焼き しろ菜の生姜醤油和え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、しめじ) 納豆 じゃこ炒め煮 ブロッコリー白胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、貝割) 厚焼き卵 野菜炒め 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) はんぺんココロ煮 大根サラダ あみえび佃煮 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ ミートポール マカロニソテー ポテトサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、貝割) 目玉焼き かに風味炒め きやらぶき 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なめこ、葱) 炒り豆腐 わさび和え 昆布佃煮 低脂肪乳							
昼	麻婆丼 中華スープ 中華サラダ 杏仁フルーツ	赤飯 すまし汁(つと、葱) 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 酢の物 フルーツ(いちご)	山菜そば いなり寿司 ババロア	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ じゃが芋の炒め物 ブロッコリーのフリソ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(玉葱、しいたけ) 豚肉のにんにくバター風味 かぶとえびの煮物 おかか和え フルーツ(パイナップル)	炊き込みご飯 すまし汁(はんぺん、しろな) フライ盛り合わせ 菜の花の梅じそ和え 柏餅	ご飯 すまし汁(なると、絹さや) 豚肉のカレー風味焼き にらの卵とじ 野菜サラダ フルーツ(バナナ)							
夕	ご飯 味噌汁(角揚げ、葱) さばのみぞれ煮 白滝の炒り煮 レタスサラダ	ご飯 味噌汁(いんげん、花麩) ぶりの照り焼き 冬瓜の炒り煮 ほうれん草のわさびマヨ	ご飯 味噌汁(しろな、きざみ揚げ) 豚肉の味噌漬焼き 南瓜の煮物 もやしのガーリック和え	ご飯 味噌汁(ふき、人参) あじの焼き浸し 白菜とベーコンのソテー 卵サラダ	ご飯 味噌汁(白菜、ワカメ) 豆腐と挽肉のオイスター煮 蒸ししゅうまい 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁(とろろ、大根葉) 鶏肉の葱みそマヨ ネーズ焼き なすの炒め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(麩、葱) 揚げたらの甘酢漬け 中華炒め ごほうサラダ							
	エネルギー	2054kcal	エネルギー	2152kcal	エネルギー	2131kcal	エネルギー	2014kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2207kcal	エネルギー	2082kcal
	蛋白質	66.0g	蛋白質	83.8g	蛋白質	85.3g	蛋白質	67.7g	蛋白質	83.9g	蛋白質	76.7g	蛋白質	81.1g
	脂質	54.9g	脂質	52.7g	脂質	44.4g	脂質	46.0g	脂質	59.9g	脂質	63.1g	脂質	54.5g
	食物繊維	12.2g	食物繊維	17.1g	食物繊維	13.9g	食物繊維	13.1g	食物繊維	15.0g	食物繊維	13.3g	食物繊維	15.5g
	食塩	8.0g	食塩	9.4g	食塩	9.7g	食塩	9.4g	食塩	10.8g	食塩	10.6g	食塩	10.0g