

週間献立表

	平成30年04月09日(月)	平成30年04月10日(火)	平成30年04月11日(水)	平成30年04月12日(木)	平成30年04月13日(金)	平成30年04月14日(土)	平成30年04月15日(日)
朝	ご飯 味噌汁(ふき、人参) 厚揚げの煮物 青菜の炒め物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、大根葉) 卵とじ ブロッコリーのかにかま和え 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 納豆 キャベツ炒め 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさや) 炒り豆腐 小松菜のからし和え 昆布佃煮 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き コールスローサラダ 野菜のトマト煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、揚げ) ミートボール 野菜コンソメ炒め いんげんの白胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) いわし蒲焼き 小松菜の土佐炒め オクラの湯葉和え 低脂肪乳
昼	鶏照り焼き丼 味噌汁(高野豆腐、貝割れ) パンプキンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁(揚げ、葱) さわらの柚庵焼き ほうれん草のソテー なすの生姜和え フルーツ(パイナップル)	広東麺風ラーメン 焼き餃子 ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) 豚肉のはちみつ生姜焼き 南瓜の煮物 五色なます フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(じゃが芋、きぬさや) あじの漬け焼き いかと大根の煮物 ごま和え フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) デキンピカタ ビーフンのソテー 豆サラダ フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(しいだけ、しめじ) さばの梅焼き つみれとかぶの煮物 しろ菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(里芋、にら) ポークチャップ つきこんにやくの炒り煮 白菜のポン酢和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割れ) 赤魚のみそ煮 いんげん炒め 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩、しろな) たらの辛子マヨネーズ焼き チンゲン菜のベーコン炒め もやし青じそ和え	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 豆腐のかに辛味あん 肉巻 白菜のドレッシング和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、きぬさや) ほつかけの照り焼き 金平ごぼう わさび醤油和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割れ) たらフライ(付け合せあり) ひじきの煮物 大根のポン酢和え
	エネルギー 2048kcal	エネルギー 2035kcal	エネルギー 2050kcal	エネルギー 2052kcal	エネルギー 2052kcal	エネルギー 2077kcal	エネルギー 2027kcal
	蛋白質 68.3g	蛋白質 84.4g	蛋白質 79.5g	蛋白質 76.1g	蛋白質 78.0g	蛋白質 66.1g	蛋白質 72.7g
	脂質 53.4g	脂質 60.4g	脂質 53.7g	脂質 49.5g	脂質 53.0g	脂質 64.9g	脂質 48.5g
	食物繊維 13.9g	食物繊維 15.0g	食物繊維 15.7g	食物繊維 14.7g	食物繊維 11.5g	食物繊維 16.0g	食物繊維 16.9g
	食塩 9.6g	食塩 8.6g	食塩 10.9g	食塩 9.6g	食塩 9.7g	食塩 9.4g	食塩 9.9g