

# 週間献立表

	平成30年05月14日(月)	平成30年05月15日(火)	平成30年05月16日(水)	平成30年05月17日(木)	平成30年05月18日(金)	平成30年05月19日(土)	平成30年05月20日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(もやし、しめじ) きんちやくの煮物 ドレッシング和え さつま芋甘煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、あげ) 目玉焼き 白菜の炒り煮 わかめ佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、玉葱) 納豆 野菜炒め ブロッコリーごま和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつま芋、貝割れ) 一口焼き魚 大根炒め煮 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、みつば) 厚焼き卵 こんにやく炒め 小女子佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 煮物 チンゲン菜ソテー 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、大根葉) ハムの卵とじ なめ茸和え 煮豆 低脂肪乳							
昼	他人丼 つみれ汁 いかと青菜の酢味噌和え レモンゼリー	ご飯 味噌汁(玉葱、高野豆腐) あじの生姜焼き メンチカツ オクラのかにかま和え フルーツ(バナナ)	五目うどん ピック肉団子 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豚肉のごまだれ焼き もやし炒め キャベツ昆布和え フルーツ(オレンジ)	食パン コーンスープ ハーブチキン 野菜サラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(白菜、刻みあげ) たらフライ なすの薬味さっぱりソース炒め ザーサイ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ぶりの柚庵焼き さつま芋の煮物 ミモザサラダ風 フルーツ(オレンジ)							
夕	ご飯 味噌汁(麩、貝割れ) ほつけの和風ムニエル かぶのそぼろ煮 青しそあえ	ご飯 味噌汁(卵、にら) 焼肉 ひじきの煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁(かぶ、大根葉) さばの照り焼き ふきの炒り煮 わさびマヨ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) ほき西京漬焼き カレーコロッケ ゆかり和え	ご飯 味噌汁{とろろ昆布、大根葉) 豆腐ステーキ茸ソース 揚げしゅうまい ピーナツ和え	ご飯 味噌汁(うずまき、きぬさや) チキンピカタ マカロニ炒め 菜の花からし和え	ご飯 味噌汁(角揚げ、ねぎ) 豚肉の山椒焼き ビーフンソテー ポン酢和え							
	エネルギー	2046kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2032kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2064kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2053kcal
	蛋白質	77.0g	蛋白質	80.4g	蛋白質	77.6g	蛋白質	81.8g	蛋白質	69.6g	蛋白質	70.4g	蛋白質	82.7g
	脂質	45.6g	脂質	55.9g	脂質	61.6g	脂質	50.0g	脂質	58.8g	脂質	56.8g	脂質	51.7g
	食物繊維	13.8g	食物繊維	13.3g	食物繊維	15.7g	食物繊維	12.7g	食物繊維	15.8g	食物繊維	14.7g	食物繊維	13.1g
	食塩	7.7g	食塩	9.6g	食塩	8.8g	食塩	9.4g	食塩	11.8g	食塩	10.4g	食塩	8.5g