

## 週間献立表

	平成30年05月28日(月)	平成30年05月29日(火)	平成30年05月30日(水)	平成30年05月31日(木)	平成30年06月01日(金)	平成30年06月02日(土)	平成30年06月03日(日)
朝	ご飯 味噌汁(揚げ、みつば) いわし蒲焼き 大根の土佐炒め 小松菜の和え物 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ菜) 卵焼き もやしの炒め物 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根菜) きんちやくの煮物 ほうれん草の柚子和え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 一口焼魚 れんこん金平 チンゲン菜信田煮 低脂肪乳	コッペパン マカロニスープ ミートボール 野菜炒め 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、玉葱) 納豆 チンゲン菜の炒め物 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、絹さや) 目玉焼き 白菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳
昼	ハヤシライス 野菜サラダ 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(玉葱、きぬさや) 豚肉の照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	きつねそば キヤベツメンチカツ ハスカップゼリー	ご飯 中華スープ 焼き餃子 ビーフンソテー もやしのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(さつま芋、みつば) 豚肉のからし焼き いか大根 ほうれん草なめ茸和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(麩、しろな) ぶりの照り焼き こんにやくの煮物 オクラのおかかあえ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) 鶏肉のピーナツ焼き さつま芋の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(麩、貝割れ) 揚げだし豆腐 チキンポールの甘辛煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁(卵、にら) かれいの味噌焼き 中華炒め 春菊の中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、小松菜) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁(揚げ、ねぎ) さばの塩焼き 里芋肉じゃが 白菜と沢庵の和え物	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根菜) 干草焼き ホタテ風味フライ ごほうサラダ	ご飯 すまし汁(なると、貝割れ) 肉豆腐 なすのみそ炒め カニと大根の酢の物	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) ほつけの煮魚 豚肉ともやしのソース炒め ブロッコリーマヨ和え
	エネルギー 2097kcal	エネルギー 2063kcal	エネルギー 2059kcal	エネルギー 2050kcal	エネルギー 2097kcal	エネルギー 2056kcal	エネルギー 2079kcal
	蛋白質 60.7g	蛋白質 81.5g	蛋白質 70.6g	蛋白質 73.5g	蛋白質 83.4g	蛋白質 80.8g	蛋白質 81.6g
	脂質 71.0g	脂質 48.2g	脂質 46.4g	脂質 49.2g	脂質 61.0g	脂質 57.7g	脂質 44.6g
	食物繊維 11.4g	食物繊維 13.6g	食物繊維 17.6g	食物繊維 12.5g	食物繊維 15.7g	食物繊維 16.9g	食物繊維 13.6g
	食塩 9.1g	食塩 10.7g	食塩 8.6g	食塩 8.4g	食塩 10.1g	食塩 8.9g	食塩 8.8g