

# 週間献立表

	平成30年06月11日(月)	平成30年06月12日(火)	平成30年06月13日(水)	平成30年06月14日(木)	平成30年06月15日(金)	平成30年06月16日(土)	平成30年06月17日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(しめじ、絹さや) 一口焼魚 野菜炒め 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、ふのり) 納豆 和風和え 野菜ソテー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 目玉焼き ブロッコリーサラダ 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、ほうれん草) ミートボール キャベツのそぼろ炒め 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、葱) きんちやく煮物 野菜炒め きやらぶき 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) しゅうまい 大根と油揚げの炒り煮 ほうれん草の白和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、貝割大側) 高野たまご巻き もやしの梅和え 煮豆 低脂肪乳						
昼	ロコモコ丼 コンソメスープ アスパラのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、人参) ポークチャップ マカロニコンソメ炒め ポテトサラダ フルーツ(パイン)	カレーうどん はんぺんフライ グレープゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐、ワカメ) 豚肉の山椒焼き イカリングフライ オクラのポン酢和え フルーツ(バナナ)	食パン クラムチャウダー 豆腐野菜パーク 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲティーミートソース スープ ツプサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(しろな、人参) チキン南蛮 切干大根煮 わさび醤油 フルーツ(オレンジ)						
夕	ご飯 味噌汁(卵、貝割大根) チキンカツ さといもの煮物 もずく和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩、しろな) ほきの味噌漬け焼き ふきの炒め煮 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ねぎ) 焼肉 がんもとかぶの含め煮 いんげんのおかかマヨ和え	ご飯 味噌汁(しいたけ、絹さや) 赤魚の塩焼き さつま芋の煮物 青菜の酢味噌和え	ご飯 中華スープ かに玉 焼き餃子 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(卵、にら) 豚肉の葱焼き なすのみそ炒め なめ茸和え	ご飯 すまし汁(はんぺん、みつば) あじの生姜焼き ビーフンのカレーソーテー 菜の花ごま和え						
エネルギー	2021kcal	エネルギー	2033kcal	エネルギー	2149kcal	エネルギー	2137kcal	エネルギー	2096kcal	エネルギー	2190kcal	エネルギー	2064kcal
蛋白質	64.1g	蛋白質	79.3g	蛋白質	83.2g	蛋白質	84.3g	蛋白質	70.0g	蛋白質	82.7g	蛋白質	73.4g
脂質	44.1g	脂質	46.8g	脂質	68.1g	脂質	44.9g	脂質	54.3g	脂質	63.3g	脂質	48.4g
食物繊維	12.8g	食物繊維	15.6g	食物繊維	13.2g	食物繊維	14.6g	食物繊維	16.1g	食物繊維	16.2g	食物繊維	12.9g
食塩	8.2g	食塩	9.7g	食塩	10.3g	食塩	9.4g	食塩	10.2g	食塩	8.9g	食塩	8.3g