

# 週間献立表

	平成30年06月18日(月)	平成30年06月19日(火)	平成30年06月20日(水)	平成30年06月21日(木)	平成30年06月22日(金)	平成30年06月23日(土)	平成30年06月24日(日)						
朝	<p>ご飯 味噌汁(えのき、葱) 炒り豆腐 生姜醤油和え あみえび佃煮 低脂肪乳</p>	<p>ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 納豆 じゃこ炒め 春雨サラダ 低脂肪乳</p>	<p>ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) さばみそ煮缶 キャベツの炒め煮 煮豆 低脂肪乳</p>	<p>ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹さや) 目玉焼き 白菜煮浸し しそ昆布 低脂肪乳</p>	<p>バターロール コンソメスープ オムレツ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ 低脂肪乳</p>	<p>ご飯 味噌汁(もやし、ふのり) がんも煮 キャベツのそぼろ炒め 胡麻和え 低脂肪乳</p>	<p>ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) ミートボール 青菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳</p>						
昼	<p>豚焼肉丼 味噌汁(さつま芋、絹さや) イタリアンサラダ フルーツポンチ</p>	<p>ご飯 味噌汁(なめこ、わかめ) さんまの塩焼き つきこんにゃくの炒り煮 菜種和え フルーツ(バナナ)</p>	<p>卵とじそうめん おにぎり レモンゼリー</p>	<p>ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 イカとブロッコリー の中華風炒め もやしナムル フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 味噌汁(豆腐、大根葉) 豚肉のごまだれ焼き 大根とあさり煮物 オクラの青じそ和え アセロラゼリー</p>	<p>ご飯 味噌汁(ほうれん草、揚げ) ほきのバター醤油焼き かぶのピリ辛炒め マリネ フルーツ(パイン)</p>	<p>ご飯 味噌汁(しろな、人参) 豚肉のはちみつ生姜焼き ふろふき大根 豆サラダ 杏仁フルーツ</p>						
夕	<p>ご飯 味噌汁(高野豆腐、小松菜) 赤魚の唐揚げ キャベツの炒め煮 五色なます</p>	<p>ご飯 味噌汁(卵、貝割れ) チキンボールのオイスター煮 春巻 ドレッシング和え</p>	<p>ご飯 味噌汁(麩、大根葉) 豚肉のにんにくパター風味 大根の炒り煮 わさび和え</p>	<p>ご飯 味噌汁(ふき、人参) ポークチャップ ツナポテト 揚げなすのポン酢和え</p>	<p>ご飯 味噌汁(とろろ、貝割) たらのピカタ 金平ごぼう おかかマヨ和え</p>	<p>ご飯 味噌汁(つみれ、絹さや) 揚げ鶏の甘酢漬け ビーフン炒め キムチ和え</p>	<p>ご飯 味噌汁(厚揚げ、絹さや) 豆腐のきのこあん ホタテ風味フライ カリフラワーたらこ マヨ和え</p>						
エネルギー	2076kcal	エネルギー	2120kcal	エネルギー	2084kcal	エネルギー	2119kcal	エネルギー	2082kcal	エネルギー	2033kcal	エネルギー	2166kcal
蛋白質	69.9g	蛋白質	71.9g	蛋白質	84.4g	蛋白質	83.2g	蛋白質	77.8g	蛋白質	75.3g	蛋白質	79.1g
脂質	57.2g	脂質	61.7g	脂質	45.4g	脂質	61.2g	脂質	60.6g	脂質	47.2g	脂質	57.9g
食物繊維	12.4g	食物繊維	17.5g	食物繊維	14.6g	食物繊維	13.4g	食物繊維	15.2g	食物繊維	11.7g	食物繊維	17.0g
食塩	9.2g	食塩	10.0g	食塩	8.5g	食塩	10.6g	食塩	10.3g	食塩	9.5g	食塩	9.7g