

## 週間献立表

	平成30年06月25日(月)	平成30年06月26日(火)	平成30年06月27日(水)	平成30年06月28日(木)	平成30年06月29日(金)	平成30年06月30日(土)	平成30年07月01日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(しめじ、貝割れ) 肉詰めいなりの煮物 白菜の和え物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(キャベツ、揚げ) だし巻卵 もやしとハムの炒め物 あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ふのり、じゃが芋) ミートボール なめ茸和え 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(南瓜、絹さや) 納豆 大根の炒め煮 ごま和え 低脂肪乳	コッペパン コンソメスープ 目玉焼き 青菜のソテー コールスロー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、揚げ) とりつくね 大根とあさりの炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、えのき) 一口焼魚 ほうれん草煮浸し 煮豆 低脂肪乳						
昼	親子丼 味噌汁(高野豆腐、葱) わさび和え グレープゼリー	ご飯 味噌汁(わかめ、しろな) あじの蒲焼き風 里芋のそぼろ煮 小松菜おかか和え フルーツ(オレンジ)	きつねうどん 大学芋 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(あげ、大根葉) 豚肉の生姜焼き こんにやく煮物 卵サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 中華スープ チンジャオロース 揚げ焼売 ナムル フルーツ(オレンジ)	スパゲティナポリタン コンソメスープ レタスサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(卵、葱) 豚肉味噌焼き さつま芋の煮物 オクラなめ茸和え フルーツ(バナナ)						
夕	ご飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 焼肉風 揚げなすの中華煮 中華サラダ	ご飯 味噌汁(麩、きぬさや) 鶏肉のマスタード焼き ひじきの五色煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) 赤魚の味噌煮 ふきの炒め煮 わさび和え	ご飯 味噌汁(なめこ、貝割れ) 豆腐野菜ハンバーグ じゃがいも炒め物 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(卵、小松菜) ほきの葱焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのお浸し	ご飯 味噌汁(里芋、絹さや) たらの甘酢あん 中華風春雨炒め 中華和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根) れんこんの竜田揚げ さばの竜田揚げ 金平れんこん キャベツサラダ						
エネルギー	2175kcal	エネルギー	2044kcal	エネルギー	2050kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	2114kcal	エネルギー	2010kcal	エネルギー	2265kcal
蛋白質	80.6g	蛋白質	79.7g	蛋白質	70.9g	蛋白質	75.0g	蛋白質	80.3g	蛋白質	71.0g	蛋白質	86.2g
脂質	52.9g	脂質	52.2g	脂質	46.9g	脂質	47.9g	脂質	72.1g	脂質	45.7g	脂質	52.1g
食物繊維	14.2g	食物繊維	11.3g	食物繊維	15.4g	食物繊維	18.0g	食物繊維	12.1g	食物繊維	14.6g	食物繊維	17.1g
食塩	9.8g	食塩	9.6g	食塩	9.6g	食塩	9.8g	食塩	10.2g	食塩	9.4g	食塩	8.2g