

週間献立表

		平成30年08月13日(月)	平成30年08月14日(火)	平成30年08月15日(水)	平成30年08月16日(木)	平成30年08月17日(金)	平成30年08月18日(土)	平成30年08月19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、あけ) 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、人蔘) 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) 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、小松菜) 厚焼き卵 こんにやく炒め あみえび佃煮 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) ハムの卵とし 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 コーンコロケ オクラのかにかま和え フルーツ(メロン)	五目うどん ピック肉団子 フルーツ(オレンジ)	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 グレープゼリー	食パン コーンスープ ハーブチキン 野菜サラダ フルーツ(パイナップル)	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(かぼちや、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 メンチカツ 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(うずまき麩、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	2010kcal	エネルギー	2091kcal	エネルギー	2060kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	2128kcal	エネルギー	2163kcal
蛋白質	76.3g	蛋白質	79.2g	蛋白質	78.8g	蛋白質	82.8g	蛋白質	67.3g	蛋白質	71.0g	蛋白質	84.5g
脂質	45.5g	脂質	53.6g	脂質	61.9g	脂質	52.7g	脂質	58.6g	脂質	56.9g	脂質	52.0g
食物繊維	13.7g	食物繊維	13.3g	食物繊維	16.4g	食物繊維	12.1g	食物繊維	15.6g	食物繊維	14.7g	食物繊維	13.1g
食塩	7.7g	食塩	9.4g	食塩	8.8g	食塩	9.7g	食塩	11.3g	食塩	10.4g	食塩	8.5g