

週間献立表

	平成30年08月20日(月)	平成30年08月21日(火)	平成30年08月22日(水)	平成30年08月23日(木)	平成30年08月24日(金)	平成30年08月25日(土)	平成30年08月26日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(さつま芋、大根粟) 炒り豆腐 しその実和え あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(小松菜、人参) 納豆 野菜炒め 切干煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、チンゲン菜) 目玉焼き ドレッシング和え 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) とりつくね 和風和え ほうれん草と卵の炒め物 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ 和風オムレツ キャベツサラダ ジャーマンポテト 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 一口焼魚 ほうれん草のお浸し 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(角揚げ、きぬさや) しゅうまい ツナ煮 わかめ佃煮 低脂肪乳						
昼	チンジャオロース丼 中華スープ もやしのプムル フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(玉葱、わかめ) チキンカツ つみれのバター煮 春菊のおかか和え ハスカップゼリー	冷やし五目そうめん おにぎり フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) たらの中華あん なすのピリ辛炒め 大根の梅あえ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(卵、葱) 焼肉風 冬瓜の煮物 いんげんの青じそお かかあえ フルーツ(オレンジ)	焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ ババロア	ご飯 味噌汁(高野豆腐、わかめ) チキン南蛮 里芋の含め煮 五色なます フルーツ(バブ“ナ)						
夕	ご飯 味噌汁(えのき、ほうれん草) ほきの葱焼き イカリングフライ いんげんのごま和え	ご飯 味噌汁(豆腐、葱) あじの漬け焼き きんぴらごぼう ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋と昆布の煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁(なめこ、人参) 鶏肉のスパイス焼き マカロニナポリタン ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁(揚げ、きぬさや) 麻婆豆腐 春巻 チンゲン菜中華和え	ご飯 味噌汁(かぼちや、貝割) 揚げさば 春雨のひき肉炒め 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁(とろろ、ねぎ) 赤魚の照り焼き 根菜のごまみそ炒め 和風サラダ						
エネルギー	2103kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2063kcal	エネルギー	2057kcal	エネルギー	2036kcal	エネルギー	2139kcal	エネルギー	2075kcal
蛋白質	80.7g	蛋白質	73.8g	蛋白質	83.4g	蛋白質	72.1g	蛋白質	73.1g	蛋白質	74.3g	蛋白質	65.8g
脂質	52.3g	脂質	46.7g	脂質	40.1g	脂質	49.4g	脂質	64.7g	脂質	58.8g	脂質	49.7g
食物繊維	12.3g	食物繊維	18.0g	食物繊維	12.9g	食物繊維	13.9g	食物繊維	12.2g	食物繊維	15.0g	食物繊維	14.3g
食塩	8.5g	食塩	9.2g	食塩	8.7g	食塩	9.2g	食塩	9.3g	食塩	9.8g	食塩	10.6g