

# 週間献立表

		平成30年08月27日(月)	平成30年08月28日(火)	平成30年08月29日(水)	平成30年08月30日(木)	平成30年08月31日(金)	平成30年09月01日(土)	平成30年09月02日(日)
朝		ご飯 味噌汁(揚げ、みつば) いわし蒲焼き 大根の土佐炒め 菜の花の和え物 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、しろ 菜) 卵焼き もやしの炒め物 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつまいも、 葱) きんちやくの煮物 ほうれん草の柚子和 え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 一口焼魚 れんこん金平 チンゲン菜信田煮 低脂肪乳	コッペパン マカロニスープ ミートボール 野菜炒め 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、玉葱) 納豆 チンゲン菜の炒め物 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(かぼちや、絹 さや) 目玉焼き 白菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳
	昼	ハヤシライス 野菜サラダ 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(玉葱、きぬさ や) 豚肉の照り焼き じゃが芋のピリ辛炒め いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	冷やしきつねそば ミニ天ぷら シークワサーゼリー	ご飯 中華スープ 焼き餃子 ピーマンソテー もやしのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(じゃかいも、 大根菊 豚肉のからし焼き いか大根 ほうれん草なめ茸和 え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(麩、しろな) ぶりの照り焼き こんにやくの煮物 オクラのおかかあえ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 鶏肉のピーナツ焼き さつま芋の煮物 小松菜の磯和え フルーツ(バナナ)
		夕	ご飯 味噌汁(麩、貝割) 揚げだし豆腐 チキンボールの甘辛 煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁(卵、にら) かれいの味噌焼き 中華炒め 春菊の中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、小松 菜) 鶏肉の葱塩焼き 切干大根の炒め煮 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁(揚げ、ねぎ) さばの塩焼き 里芋肉じゃが 白菜と沢庵の和え物	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根 葉) 干草焼き ホタテ風味フライ ごほうサラダ	ご飯 すまし汁(なると、貝割 れ) 肉豆腐 なすのみそ炒め カニと大根の酢の物
エネルギー		2178kcal	2046kcal	2048kcal	2140kcal	2134kcal	2110kcal	2007kcal
蛋白質		63.5g	79.7g	68.3g	74.2g	82.8g	80.2g	78.3g
脂質		66.9g	46.5g	45.7g	51.5g	58.5g	56.5g	43.5g
食物繊維		12.0g	14.5g	17.7g	12.5g	15.9g	17.0g	14.4g
食塩		9.2g	10.6g	8.3g	8.4g	10.1g	8.8g	8.7g