

## 週間献立表

	平成30年08月06日(月)	平成30年08月07日(火)	平成30年08月08日(水)	平成30年08月09日(木)	平成30年08月10日(金)	平成30年08月11日(土)	平成30年08月12日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 肉詰めいなり 菜の花青じそ和え あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(もやし、わかめ) ミートボール チンゲン菜の炒め物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつまいも、葱) いわし蒲焼き あさりと大根の煮物 コールスロー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五目卵 じゃこ炒め 鮭フレーク 低脂肪乳	コッペパン コンソメスープ 目玉焼き 野菜炒め パンプキンサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 肉焼売 大根の土佐炒め 昆布佃煮 低脂肪乳						
昼	中華丼 中華スープ 春雨サラダ フルーツカクテル	ポークカレー 野菜サラダ 二色ゼリー	冷やしラーメン 小籠包 フルーツ(オレンジ)	えびピラフ コンソメスープ ハンバーグ マリネ いちごアイス風	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 鶏肉のねぎ塩焼き こんにやくと昆布の煮物 小松菜のナムル フルーツ(バナナ)	スパゲティナポリタン スープ ツナサラダ フルーツ(パイナップル)	菓子パン シチュー ごほうサラダ マンゴーゼリー						
夕	ご飯 味噌汁(しろ菜、豆腐) 豚肉の味噌漬け焼き さつまいもの煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(玉葱、貝割れ) たらの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(麩、みつば) 鶏肉の塩麹焼き いんげんときくらげの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ ふろふき大根 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、厚揚げ) ぶりの照り焼き イカリングフライ 花サラダ	ご飯 味噌汁(しろな、人参) かに玉 肉巻 もやしのナムル	ご飯 味噌汁(とろろ、葱) 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 なめ茸和え						
エネルギー	2143kcal	エネルギー	2155kcal	エネルギー	1985kcal	エネルギー	2151kcal	エネルギー	2114kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2090kcal
蛋白質	81.0g	蛋白質	70.4g	蛋白質	68.7g	蛋白質	78.2g	蛋白質	81.2g	蛋白質	67.9g	蛋白質	66.6g
脂質	49.5g	脂質	53.2g	脂質	46.2g	脂質	51.7g	脂質	63.1g	脂質	52.5g	脂質	61.4g
食物繊維	13.7g	食物繊維	15.8g	食物繊維	13.2g	食物繊維	14.0g	食物繊維	15.2g	食物繊維	18.0g	食物繊維	16.1g
食塩	8.8g	食塩	9.9g	食塩	10.2g	食塩	10.1g	食塩	9.4g	食塩	10.7g	食塩	9.6g