

# 週間献立表

	平成30年09月10日(月)	平成30年09月11日(火)	平成30年09月12日(水)	平成30年09月13日(木)	平成30年09月14日(金)	平成30年09月15日(土)	平成30年09月16日(日)				
朝	味噌汁(ハンペン、ナ ル ミートボール ふりかけ(のりたま) ニラの卵とじ 野菜ジュース	味噌汁(ふのり) キャベツソテー ほうれん草の帆立風 味和 ふりかけ(しそ) LL牛乳	味噌汁 イワシ蒲焼き 赤ウインナー ふりかけ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(ほうれん草、 人参) ミートボール キャベツのそぼろ炒 め 昆布佃煮 佃置屋	ご飯 味噌汁(えのき、葱) きんちやく煮物 野菜炒め きやらぶき ジョア	ご飯 味噌汁(厚揚げ、きぬ さや) しゅうまい 大根と油揚げの炒り 煮 ほうれん草の 和え ヤクルト	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 高野たまご巻き もやしの梅和え 煮豆 ヤクルト				
昼	シーフードカレー (シーフードミックス ブロッコリー、玉葱、 人参、グリーンピース、 海藻サラダ(胡瓜) バナナ	シチュー スペインオムレツ レタスサラダ バナナ	食パン マカロニスープ ポークチャップ サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁(豆腐、ワカメ) 豚肉の山椒焼き イカリングフライ オクラのポン呼和え フルーツ(パイン)	コッペパン クラムチャウダー 豆腐野菜パーク 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、 揚ゆ ほきのバター醤油焼 き かぶのピリ辛炒め マリネ フルーツ(パイン)	ご飯 すまし汁(はんぺん、 みつ頃 チキン南蛮 切干大根煮 わさび醤油 フルーツ(オレンジ)				
夕	ゆかりご飯 味噌汁(ワカメ) 魚のフライ (レタス、パセリ) ビーフンサラダ (錦糸卵、絹さや)	味噌汁(チンゲン菜) 豚肉炒め 胡瓜の酢の物 フキとガンモの煮物	味噌汁(とろろ昆布) 肉豆腐 大根とちくわの煮物 白菜のおかかマヨ和 え	ご飯 味噌汁(しいたけ、絹さ や) 赤魚の塩焼き さつま芋の煮物 青菜の酢味噌和え	ご飯 中華スープ かに玉 焼き餃子 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(かほちゃ、貝 割れ) 豚肉の葱焼き なすのみそ炒め なめ茸和え	ご飯 味噌汁(しろな、人参) あじの生姜焼き ビーフンのカレーソ テー 菜の花ごま和え				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2143kcal	エネルギー	2083kcal	エネルギー	2064kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	81.5g	蛋白質	70.3g	蛋白質	75.8g	蛋白質	73.1g
	脂質	脂質	脂質	脂質	40.4g	脂質	62.3g	脂質	52.6g	脂質	48.3g
	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	16.2g	食物繊維	16.5g	食物繊維	13.8g	食物繊維	13.2g
	食塩	食塩	食塩	食塩	9.3g	食塩	10.3g	食塩	8.9g	食塩	8.3g