

週間献立表

		平成30年09月17日(月)	平成30年09月18日(火)	平成30年09月19日(水)	平成30年09月20日(木)	平成30年09月21日(金)	平成30年09月22日(土)	平成30年09月23日(日)
朝		ご飯 味噌汁(えのき、葱) 炒り豆腐 生姜醤油和え あみえび佃煮 ヤクルト	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 納豆 じゃこ炒め 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) さばみそ煮缶 キャベツの炒め煮 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(高野豆腐、絹 さや) 目玉焼き 白菜煮浸し しそ昆布 低脂肪乳	コッペパン コンソメスープ オムレツ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(もやし、ふの り) がんも煮 キャベツのそぼろ炒 め 胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、きぬさ や) ミートポール 青菜の煮浸し 鮭フレーク 低脂肪乳
	昼	天井 -口茶そば 含め煮 二色ようかん	ご飯 味噌汁(なめこ、わか め) さんまの塩焼き ふきの炒り煮 菜種和え フルーツ(バナナ)	卵とじそうめん おにぎり 二色ゼリー	ご飯 味噌汁(ふき、人参) 麻婆豆腐 イカとブロッコリーの 中華風炒め もやしナムル フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(豆腐、大根葉) 豚肉のごまだれ焼き 大根とあさり煮物 オクラの青じそ和え グレープゼリー	スパゲティーミート ソース スープ ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(しろな、人 参) 豚カルピと玉葱の塩 炒め ふろふき大根 豆サラダ 杏仁フルーツ
		夕	ご飯 味噌汁(高野豆腐、小 松菜) かれい唐揚げ キャベツの炒め煮 五色なます	ご飯 味噌汁(卵、貝割れ) チキンボールのオイスター煮 春巻 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(麩、大根葉) 豚肉のにんにくバター 風味 大根の炒り煮 わさび和え	ご飯 味噌汁(小松菜、しめ じ) ポークチャップ ツナポテト 揚げなすのポン酢和 え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割 り) たららのピカタ 金平ごぼう おなかマヨ和え	ご飯 味噌汁(つみれ、絹さ や) 揚げ鶏の甘酢漬け ビーフン炒め キムチ和え
エネルギー		2042kcal	2159kcal	2115kcal	2199kcal	1986kcal	2111kcal	2247kcal
蛋白質		74.3g	72.6g	83.0g	83.7g	72.1g	80.0g	67.4g
脂質		41.5g	61.8g	44.1g	61.7g	52.5g	55.2g	63.2g
食物繊維		13.1g	16.3g	15.5g	15.5g	15.8g	14.6g	18.6g
食塩		8.7g	10.0g	8.4g	11.2g	10.2g	9.3g	9.6g