

週間献立表

	平成30年09月24日(月)	平成30年09月25日(火)	平成30年09月26日(水)	平成30年09月27日(木)	平成30年09月28日(金)	平成30年09月29日(土)	平成30年09月30日(日)
朝	ご飯 味噌汁(しめじ、貝割れ) 肉詰めいなりの煮物 白菜の和え物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(キャベツ、揚げ) だし巻卵 もやしとハムの炒め物 あみえび佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ふのり、じゃが芋) 肉焼売 なめ茸和え 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(南瓜、絹さや) 納豆 大根の炒め煮 ごま和え 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ 目玉焼き 青菜のソテー コールスロー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、揚げ) とりつくね 大根とあさりの炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、えのき) 一口焼魚 ほうれん草煮浸し 煮豆 低脂肪乳
昼	親子丼 味噌汁(高野豆腐、葱) わさび和え お月見まんじゅう	ご飯 味噌汁(わかめ、しろな) あじの蒲焼き風 里芋のそぼろ煮 小松菜おかか和え フルーツ(パイン)	たぬきうどん 大学芋 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(あげ、大根葉) 豚肉の生姜焼き こんにやく煮物 卵サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 中華スープ チンジャオロース 揚げ焼売 ナムル フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(わかめ、貝割れ) スパニッシュオムレツ メンチカツ ごほうサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(卵、葱) 豚肉味噌焼き さつまいもの煮物 オクラなめ鯿和え フルーツ(バナナ)
夕	ご飯 味噌汁(さつまいも、玉葱) 焼肉風 揚げなすの中華煮 中華サラダ	ご飯 味噌汁(麩、きぬさや) 鶏肉のマスタード焼き ひじきの五色煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁(厚揚げ、葱) 赤魚の味噌煮 ふきの炒め煮 わさび和え	ご飯 味噌汁(なめこ、貝割れ) 豆腐野菜ハンバーグ 肉巻 中華和え	ご飯 味噌汁(卵、小松菜) ほきの惣焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのお浸し	ご飯 味噌汁(里芋、絹さや) たらの甘酢あん 中華風春雨炒め ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) さばの竜田揚げ 金平れんこん キャベツサラダ
	エネルギー 2198kcal	エネルギー 2064kcal	エネルギー 2025kcal	エネルギー 2166kcal	エネルギー 2186kcal	エネルギー 2193kcal	エネルギー 2246kcal
	蛋白質 80.0g	蛋白質 79.8g	蛋白質 68.5g	蛋白質 75.9g	蛋白質 82.6g	蛋白質 78.3g	蛋白質 84.3g
	脂質 51.7g	脂質 52.3g	脂質 46.2g	脂質 57.6g	脂質 77.2g	脂質 55.2g	脂質 50.6g
	食物繊維 15.8g	食物繊維 12.0g	食物繊維 15.5g	食物繊維 18.6g	食物繊維 12.3g	食物繊維 15.3g	食物繊維 17.3g
	食塩 9.5g	食塩 9.6g	食塩 9.8g	食塩 9.8g	食塩 10.3g	食塩 9.6g	食塩 8.2g