

週間献立表

	平成30年09月03日(月)	平成30年09月04日(火)	平成30年09月05日(水)	平成30年09月06日(木)	平成30年09月07日(金)	平成30年09月08日(土)	平成30年09月09日(日)					
朝	ご飯 味噌汁(しいだけ、貝割れ) 肉詰めいなりの煮物 薬の花のドレッシング 和え しそ昆布 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(揚げ、葱) シーフード卵焼き 大根サラダ とりそぼろ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(木綿豆腐、ふのり) 一口焼魚 キャベツ炒め 煮豆 低脂肪乳	味噌汁(しめじ、小松菜) 玉葱の卵とじ ピーナツ和え ワカメ佃煮 牛乳	コンソメスープ ピック肉団子 小松菜のお浸し 大根和え	味噌汁(うずまき麩) さんま蒲焼き ふりかけ(かつお) 煮豆	味噌汁(ふのり) 青物他でバターソーテー 佃煮(もえぎ-海苔佃煮: 食堂-鯛味噌) キャベツの和え物(ハム) 野菜ジュース					
昼	たれカツ丼 つみれ汁 胡瓜の梅しそ和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) たらフライ じゃが芋の塩麹炒め 豆のヘルシーサラダ レモンゼリー	醤油ラーメン 焼き餃子 フルーツ(バナナ)	すまし汁 鶏の唐揚げ 茄子の薬味炒め 醤油和え オレンジ 牛乳	味噌汁 オムレツor厚焼き卵 いんげんの和え物 金平牛蒡 パイン	味噌汁(ふのり) 焼き鳥 切り干し煮 (ひじき、高野豆腐) 野菜ジュース	【ふれあい広場】					
夕	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) さばの甘酢あん(焼き) ひじき煮 春菊の中華和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草バター炒め もやしのサラダ	ご飯 味噌汁(卵、葱) ほつけのカレームニエル マカロニソーテー 白粟のドレッシング和え	味噌汁 魚の唐揚げ 肉豆腐 カリフラワーたらこマヨ 和え	味噌汁 揚げ物色々ミックス (コロッケ、肉巻、魚 鶏、イカリング) キャベツの和え物	味噌汁(麩) ツナとカリフラワーの 和え ジャーマンポテト マカロニケチャップ炒め	具沢山味噌汁 ハンバーグ 南瓜orさつま芋の煮物 (厚揚げ、揚げ茄子)					
	エネルギー	2096kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	蛋白質	68.1g	蛋白質	69.7g	蛋白質	75.0g	蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	脂質	52.2g	脂質	49.3g	脂質	53.1g	脂質		脂質		脂質	
	食物繊維	15.7g	食物繊維	16.6g	食物繊維	12.3g	食物繊維		食物繊維		食物繊維	
	食塩	8.8g	食塩	9.8g	食塩	12.3g	食塩		食塩		食塩	