

週間献立表

	平成31年04月01日(月)	平成31年04月02日(火)	平成31年04月03日(水)	平成31年04月04日(木)	平成31年04月05日(金)	平成31年04月06日(土)	平成31年04月07日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(里芋、ふのり) きんちやくの煮物 なすの炒り煮 わかめ佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、小松菜) 卵焼き 白菜の炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) 納豆 野菜炒め カリフラワーおかか和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 目玉焼き 白菜のツナ煮 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 一口焼魚 もやしの生姜醤油和え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、えのき) ミートボール キャベツバター炒め マカロニサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(角揚げ、にら) さばみそ煮缶 大根炒め煮 さつま芋甘煮 低脂肪乳						
昼	牛丼 すまし汁(はんぺん、しろな) 大根サラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(わかめ、きぬさや) 豚肉の梅肉焼き かぶとがんもの煮物 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	広東麺風ラーメン 焼き餃子 マンゴーゼリー	ご飯 味噌汁(もやし、しいたけ) あじの南蛮漬け焼き 挽肉と春雨の炒め物 菜の花おかか和え ハミン	食パン コーンスープ ハーブチキン 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(じゃがいも、きぬさや) ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮 なめ茸和え フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(豆腐、葱) 鶏肉のピザ風味焼き ほうれん草コンソメ炒め ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)						
夕	ご飯 味噌汁(揚げ、玉葱) さばの竜田揚げ 金平れんこん 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、貝割) メバルのねぎ焼き 【温】ごぼうのそぼろ炒め ピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 鶏の辛子マヨネーズ焼き 冬瓜のえびあん ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(つみれ、きぬさや) 豚肉と野菜の生姜炒め なすの土佐炒め オクラの磯和え	ご飯 中華スープ かに玉 蒸し焼売 小松菜のすムル	ご飯 味噌汁(麩、貝割) 豚カルビの味噌だれ 大豆とひじきの煮物 酢味噌和え	ご飯 味噌汁(なめこ、わかめ) ほきの漬け焼き イカリングフライ 白菜のポン酢和え						
エネルギー	2087kcal	エネルギー	2022kcal	エネルギー	2027kcal	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2077kcal	エネルギー	2124kcal	エネルギー	2074kcal
蛋白質	68.1g	蛋白質	80.1g	蛋白質	79.3g	蛋白質	82.4g	璋珀質	72.4g	蛋白質	72.7g	蛋白質	82.5g
脂質	62.1g	脂質	55.8g	脂質	62.0g	脂質	55.9g	脂質	64.4g	脂質	63.2g	脂質	54.9g
食物繊維	14.8g	食物繊維	13.7g	食物繊維	14.8g	食物繊維	15.3g	食物繊維	14.4g	食物繊維	18.4g	食物繊維	14.0g
食塩	8.4g	食塩	9.1g	食塩	11.8g	食塩	9.8g	食塩	11.1g	食塩	9.7g	食塩	9.6g