

週間献立表

	平成31年04月15日(月)	平成31年04月16日(火)	平成31年04月17日(水)	平成31年04月18日(木)	平成31年04月19日(金)	平成31年04月20日(土)	平成31年04月21日(日)							
朝	ご飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 京がんもの煮物 白菜のピーナッツ和え しそ昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、玉葱) 目玉焼き おかか和え 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、ねぎ) 一口焼き魚 ごま和え 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、人参) ミートポール ほうれん草のソテー ひじき煮 低脂肪乳	コッペパン わかめスープ オムレツ マカロニソテー ポテトサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、ふのり) 納豆 もやし炒め そぼろ和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 卵とじ しその実和え まぐろ佃煮 低脂肪乳							
昼	三色丼 味噌汁(つみれ、しろ菜) スナップエンドウの辛子マヨネーズ和え アセロラゼリー	ご飯 味噌汁(揚げ、チンゲン菜) 豚肉の塩麹焼き れんこんのゴマみそ炒め マカロニのサラダ ハミン	そうめん おにぎり フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(あげ、豆腐) 鶏肉のマスタード焼き じゃがバターコン 胡瓜酢 フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(もやし、貝割れ) あじの蒲焼き風 春雨コンソメ炒め なめ茸和え フルーツポンチ	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(しいたけ、しめじ) さわら味噌焼き さつま芋の含め煮 チンゲン菜信田煮 フルーツ(バナナ)							
夕	ご飯 味噌汁(わかめ、大根) ますの葱味噌焼き 野菜天ぷら 春菊ときのこのお浸し	ご飯 味噌汁(じゃがいも、大根葉) ほきの中華あん キムチ炒め 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁(小花麩、貝割れ) 豚しゃぶのおろしポン酢かけ 炒り豆腐 辛子和え	ご飯 味噌汁(かぼちや、きぬさや) 赤魚の香味焼き キャベツメンチカツ 青じそ和え	ご飯 味噌汁(麩、大根葉) 松風焼き ホタテフライ オクラのとびっこ和え	ご飯 味噌汁(卵、にら) さばの塩焼き ふき炒め煮 白菜の梅しそ和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、葱) チキン南蛮 なすの土佐炒め ブロッコリーのツナ和え							
	エネルギー	2060kcal	エネルギー	2043kcal	エネルギー	2058kcal	エネルギー	2105kcal	エネルギー	2069kcal	エネルギー	2106kcal	エネルギー	2087kcal
	蛋白質	75.3g	蛋白質	78.4g	蛋白質	81.1g	蛋白質	72.7g	蛋白質	76.8g	蛋白質	67.8g	蛋白質	69.3g
	脂質	60.0g	脂質	54.6g	脂質	43.8g	脂質	60.5g	脂質	59.3g	脂質	72.4g	脂質	56.1g
	食物繊維	14.2g	食物繊維	13.2g	食物繊維	13.6g	食物繊維	15.7g	食物繊維	12.6g	食物繊維	12.5g	食物繊維	14.0g
	食塩	10.8g	食塩	9.2g	食塩	7.9g	食塩	9.0g	食塩	10.5g	食塩	10.1g	食塩	8.8g