

週間献立表

	平成31年04月08日(月)	平成31年04月09日(火)	平成31年04月10日(水)	平成31年04月11日(木)	平成31年04月12日(金)	平成31年04月13日(土)	平成31年04月14日(日)
朝	ご飯 味噌汁(ふき、人参) 厚揚げの煮物 青菜の炒め物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 卵とじ ブロッコリーのかにかま和え 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつまいも、大根葉) 納豆 キャベツ炒め 卵サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(なめこ、きぬさや) 炒り豆腐 小松菜のからし和え 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、ねぎ) 目玉焼き 干しえび和え ほうれん草の炒め物 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、揚げ) ミートボール ブロッコリーソテー いんげんの白胡麻和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉葱) さんま昆布煮 小松菜の土佐炒め オクラの湯葉和え 低脂肪乳
昼	鶏照り焼き丼 味噌汁(高野豆腐、貝割れ) パンプキンサラダ デザートムース(杏〇)	ご飯 味噌汁(揚げ、葱) さわらの袖庵焼き ほうれん草のソテー なすの生姜和え ハミン	きつねうどん ピック肉団子 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 豚肉のはちみつ生姜焼き 南瓜の煮物 五色なます フルーツ(パイン)	～パンの記念日～ あんパン、クリームパン、焼きそばパン シチュー たまご コールスローサラダ デザート	クリームソーススパゲティ コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) チキンピカタ ビーフンのソテー 豆サラダ フルーツ(オレンジ)
夕	ご飯 味噌汁(玉葱、あげ) カレイ唐揚げ つみれとかぶの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁(南瓜、きぬさや) ポークチャップ つきこんにやくの炒り煮 しろ菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁(麩、小松菜) 豚カツ いんげん炒め 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁(わかめ、葱) 鮭のみそマヨネーズ焼き チンゲン菜のベーコン炒め もやしの青じそ和え	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 豆腐のかに辛味あん 春巻 小松菜の中華和え	ご飯 味噌汁(高野豆腐、しめじ) ほつけの照り焼き 金平ごぼう わさび醤油和え	ご飯 味噌汁(とろろ、貝割大根) あじフライ ひじきの煮物 大根の柚子和え
	エネルギー 2001kcal	エネルギー 2118kcal	エネルギー 2056kcal	エネルギー 2047kcal	エネルギー 2095kcal	エネルギー 2067kcal	エネルギー 2122kcal
	蛋白質 71.0g	蛋白質 84.2g	蛋白質 70.5g	蛋白質 79.4g	蛋白質 68.1g	蛋白質 73.7g	蛋白質 72.8g
	脂質 51.6g	脂質 65.8g	脂質 61.4g	脂質 56.3g	脂質 67.3g	脂質 59.9g	脂質 61.5g
	食物繊維 13.8g	食物繊維 15.4g	食物繊維 18.7g	食物繊維 15.8g	食物繊維 14.5g	食物繊維 17.7g	食物繊維 16.9g
	食塩 9.6g	食塩 8.6g	食塩 9.3g	食塩 10.4g	食塩 9.3g	食塩 9.6g	食塩 10.5g