

週間献立表

	令和元年5月13日(月)	令和元年5月14日(火)	令和元年5月15日(水)	令和元年5月16日(木)	令和元年5月17日(金)	令和元年5月18日(土)	令和元年5月19日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(もやし、しめじ) 厚揚げの煮物 ドレッシング和え さつま芋甘煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しろな、あげ) 目玉焼き 白菜の炒り煮 わかめ佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(ワカメ、人参) 納豆 野菜炒め ブロッコリーごま和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつま芋、貝割れ) 一口焼き魚 大根炒め煮 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(あげ、小松菜) 厚焼き卵 こんにやく炒め きやらぶき 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(南瓜、玉葱) きんちやくの煮物 チンゲン菜ソテー 春雨サラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、大根葉) ハムの卵とし なめ茸和え 煮豆 低脂肪乳						
昼	他人丼 つみれ汁 いかと青菜の酢味噌和え デザートムース(ピーチ)	ご飯 味噌汁(玉葱、高野豆腐) あじの生姜焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラのかにかま和え ハミン	たぬきうどん かぼちや挽肉フライ フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(なめこ、ねぎ) 豚肉のごまだれ焼き もやし炒め キャベツ昆布和え レモンゼリー	食パン コーンスープ ハンバーグ スパゲティーサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁(白菜、あげ) あじフライ なすの薬味さっぱりソース炒め ザーサイ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁(ほうれん草、人参) ぶりの柚庵焼き さつま芋の煮物 ミモザサラダ風 フルーツ(パイナップル)						
夕	ご飯 味噌汁(麩、チンゲン菜) ほつかけの和風ムニエル かぼちやの含め煮 青しそあえ	ご飯 味噌汁(卵、にら) 焼肉 ひじきの煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁(大根、大根葉) さばの照り焼き ふきの炒り煮 わさびマヨ和え	ご飯 味噌汁(豆腐、きぬさや) ますの葱味噌漬焼き メンチカツ ゆかり和え	ご飯 味噌汁(とろろ昆布、大根葉) 豆腐ステーキ茸ソース 揚げしゅうまい ピープツ和え	ご飯 味噌汁(うずまき麩、きぬさや) チキンピカタ マカロニ炒め 菜の花からし和え	ご飯 味噌汁(角揚げ、ねぎ) 豚肉の山椒焼き ビーフンソテー ポン酢和え						
エネルギー	1979kcal	エネルギー	2042kcal	エネルギー	2033kcal	エネルギー	2079kcal	エネルギー	2148kcal	エネルギー	2108kcal	エネルギー	2108kcal
蛋白質	79.6g	蛋白質	84.0g	蛋白質	67.3g	蛋白質	83.1g	蛋白質	66.6g	蛋白質	70.7g	蛋白質	85.8g
脂質	41.6g	脂質	54.1g	脂質	67.3g	脂質	58.4g	脂質	68.9g	脂質	59.3g	脂質	51.6g
食物繊維	18.9g	食物繊維	13.7g	食物繊維	17.3g	食物繊維	13.2g	食物繊維	16.5g	食物繊維	16.4g	食物繊維	16.1g
食塩	7.9g	食塩	9.4g	食塩	8.1g	食塩	10.2g	食塩	11.8g	食塩	10.8g	食塩	8.5g