

## 週間献立表

	令和元年5月20日(月)	令和元年5月21日(火)	令和元年5月22日(水)	令和元年5月23日(木)	令和元年5月24日(金)	令和元年5月25日(土)	令和元年5月26日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(さつま芋、大根葉) 炒り豆腐 しその実和え 昆布佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(小松菜、人参) 納豆 野菜炒め 切干煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(しめじ、チンゲン菜) 目玉焼き 白菜の炒め煮 鮭フレーク 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) とりつくね もやしの和風和え ほうれん草と卵の炒め物 低脂肪乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ キャベツサラダ ジャーマンポテト 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(大根、しろな) 一口焼魚 ほうれん草のお浸し 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、きぬさや) しゅうまい ツナ和え ひじき煮 低脂肪乳						
昼	チンジャオロース丼 中華スープ もやしのすムル フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(玉葱、わかめ) チキンカツ つみれのバター煮 春菊のおかか和え ハミン	五目そうめん おにぎり グレープゼリー	ご飯 味0曾汁(わかめ、葱) たらの中華あん なすのピリ辛炒め 大根の梅あえ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 焼肉風 冬瓜の煮物 いんげんの青じそお かかあえ フルーツ(オレンジ)	焼きそば 野菜スープ 海藻サラダ プリン	ご飯 味噌汁(高野豆腐、わかめ) チキン南蛮 里芋の含め煮 五色なます フルーツ(バナナ)						
夕	ご飯 味噌汁(キャベツ、あげ) さわらの漬け焼き 和風スパゲティー いんげんのごま和え	ご飯 味噌汁(豆腐、葱) ほきの葱焼き きんぴらごぼう ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(厚揚げ、大根葉) 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちやのそぼろあん 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁(なめこ、人参) 鶏肉のスパイス焼き マカロニナポリタン ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁(揚げ、きぬさや) 麻婆豆腐 春巻 チンゲン菜中華和え	ご飯 味噌汁(かぼちや、貝割) 揚げさば 春雨のひき肉炒め 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁(とろろ、みつば) 赤魚の照り焼き 根菜のごまみそ炒め 和風サラダ						
エネルギー	2083kcal	エネルギー	2016kcal	エネルギー	2089kcal	エネルギー	2028kcal	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2123kcal	エネルギー	1972kcal
蛋白質	78.4g	蛋白質	74.0g	蛋白質	87.7g	蛋白質	72.6g	蛋白質	76.6g	蛋白質	74.2g	蛋白質	65.2g
脂質	59.2g	脂質	49.4g	脂質	44.0g	脂質	53.7g	脂質	72.8g	脂質	62.4g	脂質	47.9g
食物繊維	14.4g	食物繊維	19.5g	食物繊維	15.1g	食物繊維	14.9g	食物繊維	12.8g	食物繊維	15.7g	食物繊維	15.6g
食塩	8.6g	食塩	9.8g	食塩	8.8g	食塩	9.7g	食塩	9.4g	食塩	9.5g	食塩	10.1g