

週間献立表

	令和元年5月6日(月)	令和元年5月7日(火)	令和元年5月8日(水)	令和元年5月9日(木)	令和元年5月10日(金)	令和元年5月11日(土)	令和元年5月12日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(卵、大根葉) 肉詰めいなり 梁の花青じそ和え わかめ佃煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、わかめ) ミートボール チンゲン菜の炒め物 煮豆 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(さつまい、葱) さばみそ煮 あさりとお根の煮物 コールスロー 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(えのき、揚げ) あんかけ五目卵 じゃこ炒め 鮭フレーク 低脂肪乳	コッペパン コンソメスープ 目玉焼き 野菜炒め パンプキンサラダ 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(里芋、大根葉) 納豆 白菜の煮浸し きんぴらレンコン 低脂肪乳	ご飯 味噌汁(玉葱、揚げ) 肉焼売 大根の土佐炒め 昆布佃煮 低脂肪乳						
昼	★こどもの日ランチプレート★ かにピラフ フライ ハンバーグ スパゲティナポリタン 野菜スープ 柏餅	ポークカレー シーザーサラダ ハミン	醤油ラーメン 小龍包 デザートバイキング	ご飯 味噌汁(高野豆腐、大根葉) 豚肉のきのこソテー じゃが芋炒め煮 ポン酢和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり) 鶏肉の葱味噌焼き こんにやくと昆布の煮物 小松菜のナムル フルーツ(バナナ)	スパゲティナポリタン スープ ツナサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のチーズ焼き コロケ ごほうといん ぶんの サラダ フルーツ(オレンジ)						
夕	ご飯 味噌汁(小松菜、豆腐) 豚肉の味噌漬け焼き さつまいの煮物 おくらのおかか和え	ご飯 味噌汁(大根、貝割れ) たらこの辛子マヨ焼き きのこの炒り煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁(しろな、花麩) 鶏肉の塩麴焼き いんげんときくらげの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁(卵、きぬさや) あじの南蛮揚げ ふろふき大根 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁(チンゲン菜、厚揚げ) ぶりの照り焼き イカリングフライ 花サラダ	ご飯 味噌汁(南瓜、貝割れ) かに玉 肉巻 もやしの中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、葱) 赤魚の当座煮風 揚げなすの中華煮 なめ茸和え						
エネルギー	2188kcal	エネルギー	2109kcal	エネルギー	2103kcal	エネルギー	2024kcal	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2053kcal	エネルギー	2109kcal
蛋白質	76.2g	蛋白質	71.1g	蛋白質	72.4g	蛋白質	82.5g	蛋白質	79.1g	蛋白質	70.7g	蛋白質	72.7g
脂質	50.7g	脂質	61.5g	脂質	70.1g	脂質	49.7g	脂質	70.4g	脂質	57.8g	脂質	62.8g
食物繊維	18.4g	食物繊維	15.8g	食物繊維	14.2g	食物繊維	16.3g	食物繊維	15.6g	食物繊維	17.1g	食物繊維	14.3g
食塩	10.7g	食塩	10.1g	食塩	13.2g	食塩	9.8g	食塩	9.5g	食塩	10.8g	食塩	10.5g