

週間献立表

		令和01年08月12日(月)	令和01年08月13日(火)	令和01年08月14日(水)	令和01年08月15日(木)	令和01年08月16日(金)	令和01年08月17日(土)	令和01年08月18日(日)						
朝		ご飯 味噌汁(もやし、しめじ) きんちやくの煮物 ドレッシング和え たけのこ煮 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 納豆 チンゲン菜ソテー 春雨サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき、大根葉) ハムの卵とじ なめ茸和え 煮豆 牛乳						
	昼	カツ丼 つみれ汁 いかと青菜の酢味噌和え 青梅ゼリー	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 フルーツ(オレンジ)	冷やしたぬきうどん かぼちや挽肉フライ フルーツ(すいか)	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	菓子パン 野菜ジュース フルーツ(バナナ) ヨーグルト	ご飯 味噌汁(白菜、あげ) いわし梅しそフライ なすの薬味さっぱりソース炒め ザーサイ和え フルーツ(パイナップル)	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(オレンジ)						
	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) 豚肉のプルコギ風 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 蒸ししゅうまい ピーナツ和え	ご飯 味噌汁(ふのり、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	2051kcal	エネルギー	2065kcal	エネルギー	2133kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2149kcal
	蛋白質	73.4g	蛋白質	80.9g	蛋白質	65.9g	蛋白質	82.3g	蛋白質	52.9g	蛋白質	71.5g	蛋白質	85.9g
	脂質	44.9g	脂質	58.8g	脂質	72.7g	脂質	64.3g	脂質	52.6g	脂質	62.2g	脂質	58.0g
	食物繊維	17.5g	食物繊維	14.5g	食物繊維	16.6g	食物繊維	13.4g	食物繊維	11.3g	食物繊維	18.3g	食物繊維	15.6g
	食塩	8.2g	食塩	9.7g	食塩	7.9g	食塩	10.0g	食塩	7.5g	食塩	10.1g	食塩	8.6g