

週間献立表

	令和01年08月19日(月)	令和01年08月20日(火)	令和01年08月21日(水)	令和01年08月22日(木)	令和01年08月23日(金)	令和01年08月24日(土)	令和01年08月25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 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜、人参) 納豆 野菜炒め 切干煮 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ、チンゲン菜) 目玉焼き 白菜とほたての炒め煮 鮭フレーク 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋、ふのり) とりつくね ほうれん草のお浸し 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁(あげ、小松菜) 厚焼き卵 ドレッシング和え まぐろ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁(かぼちや、貝割) 納豆 もやしの和風和え ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ、きぬさや) しゅうまい ツナ和え ほうれん草と卵の炒め物 牛乳
昼	チンジャオロース丼 中華スープ もやしのナムル 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 フルーツ(バナナ)	冷やし五目そうめん おにぎり フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(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(パイナップル)	食パン クラムチャウダー ハーブチキン スパゲティーサラダ 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) あじの漬け焼き 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(卵、ねぎ) 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(えのき、きぬさや) 麻婆豆腐 春巻 チンゲン菜中華和え	ご飯 味噌汁(とろろ、みつば) 揚げそば 春雨のひき肉炒め 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁(なめこ、たまねぎ) 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	2016kcal	2047kcal	2046kcal	2098kcal	2246kcal	2000kcal	20了3kcal
蛋白質	77.2g	73.1g	87.2g	74.4g	74.2g	72.0g	66.1g
脂質	55.0g	53.5g	40.2g	54.2g	80.7g	65.4g	57.3g
食物繊維	14.4g	19.8g	15.6g	17.1g	13.5g	17.2g	14.8g
食塩	8.9g	9.6g	8.7g	9.6g	11.2g	9.0g	10.0g